

Recetario con 250 Recetas Deliciosas para Diabéticos

*Cocina Fácil y Saludable
Cada Día*



Pescado Asado al Limón y Ajo Suave

Calorías:	320kcal	Azúcar:	0g
Carbohidratos:	4g	Proteína:	38g
Fibra:	1g	Grasas:	16g
		(Grasas saludables:	12g)



Ingredientes



2 filetes de pescado blanco
(merluza, bacalao) (150g c/u)



2 limones (lima) frescos



4 dientes de ajo



2 cucharadas de aceite
de oliva extra virgen



Hierbas frescas
(perejil, cilantro, orégano)



Sal marina y pimienta
negra al gusto



Preparación

1

Precalienta el horno a 200°C (400°F).
Prepara una bandeja para hornear con
papel de pergamino

2

Lava y seca los filetes de pescado. En un
tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva,
el ajo picado, sal, pimienta y hierbas
frescas picadas

3

Coloca los filetes en la bandeja, úntalos
con la mezcla de aceite y ajo, y cubre
cada uno con rodajas de limón



4

Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que el pescado esté tierno y se desmenuce fácilmente con un tenedor

5

Retira del horno y deja reposar por un par de minutos



6

Sirve inmediatamente.
Decora con más hierbas
frescas y una rodaja de limón
adicional. ¡Disfruta!



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina el pescado en la mezcla de aceite, ajo y limón durante al menos 30 minutos antes de hornearlo. ¡El sabor será inolvidable!



Ensalada Cítrica

con Pollo, Pepino y Naranja

Nutrición por Porción:

Calorías	320
Carbohidratos	25g
Fibra	5g
Azúcar	0g
Proteína	30g
Grasas	12g



Ingredientes



2 pechugas de pollo a la plancha en cubos



2 naranjas (mandarinas) peladas y en segmentos



1 pepino pelado y en rodajas finas



1/2 cebolla morada en julianas finas



1 aguacate (palta) en cubos



1/4 taza de cilantro fresco picado



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



2 cucharadas de jugo de limón fresco



sal y pimienta al gusto



Stevia natural (o Eritritol o Fruta delmonje) al gusto (opcional, para realzar el dulzor)



PREPARACIÓN

1

1: En un tazón grande, combina el pollo en cubos, los segmentos de naranja (mandarina), las rodajas de pepino y la cebolla morada en julianas.

2

2: Agrega el aguacate (palta) en cubos y el cilantro fresco picado al tazón.

3

3: En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el jugo de limón fresco, sal, pimienta y Stevia natural (o Eritritol o Fruta del monje) si deseas un toque más dulce.



4

4: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

5

5: Prueba y ajusta la sazón según sea necesario.



El Secreto de la Abuela

Para un extra de sabor,
marina el pollo en jugo de
naranja y especias antes de
cocinarlo. ¡Le dará un toque
cítrico aún más intenso a tu
ensalada!



Jugo Natural de Toronja con Hielo y Menta

Calorías	14pt
Carbohidratos Totales	14pt
Fibra Dietética	14pt
Azúcares (naturales de la fruta)	14pt
Proteína	14pt
Grasas Totales	14pt



Ingredientes



2 toronjas grandes
(pomelos)



1 manojo pequeño
de menta fresca



Hielo al gusto



Eritritol o Fruta del
monje (opcional, al
gusto)



Preparación

1

Lava muy bien las toronjas (pomelos) y las hojas de menta bajo el chorro de agua fría.



2

Corta las toronjas por la mitad y exprime el jugo con un exprimidor manual o eléctrico. Asegúrate de retirar las semillas.

3

En un vaso alto, coloca hielo al gusto, agrega el jugo de toronja recién exprimido y unas hojas de menta para decorar. Si deseas endulzar, añade un poco de eritritol o fruta del monje.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
enfría las toronjas en el
refrigerador antes de
exprimir las. ¡El jugo estará
aún más refrescante!



Barritas Suaves de Chía con Avena Integral

Calorías	250kcal
Carbohidratos totales	30g
Fibra	8g
Azúcares (0g)	
Proteína	10g
Grasas Saludables	12g



Ingredientes



Avena integral en hojuelas (1 taza)



Semillas de chía (1/2 taza)



Nueces picadas (1/4 taza)



Almendras picadas (1/4 taza)



Dátiles deshuesados (1/2 taza)



Puré de manzana sin azúcar (1/4 taza)



Extracto de vainilla (1 cucharadita)



Canela en polvo (1/2 cucharadita)



Stevia natural o Eritritol (al gusto)



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y cubre una bandeja para hornear con papel pergamino.

2

En un tazón grande, mezcla la avena integral, las semillas de chía, las nueces picadas, las almendras picadas, los dátiles deshuesados picados, el puré de manzana, el extracto de vainilla, la canela y el endulzante (Stevia o Eritritol) al gusto.

3

Asegúrate de que todos los ingredientes estén bien combinados y la mezcla esté húmeda.





4

Extiende la mezcla uniformemente en la bandeja para hornear preparada, presionando firmemente para compactarla.



5

Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y la parte superior esté firme.

6

Retira del horno y deja enfriar completamente en la bandeja antes de cortar en barritas.



El Secreto de la Abuela

Para unas barritas más suaves, remoja los dátiles en agua caliente durante 10 minutos antes de picarlos. Esto ayudará a que se integren mejor en la mezcla y aporten mayor dulzor natural.



Pollo Grillado con Cúrcuma, Limón y Pimienta

Calorías	480 kcal
Carbohidratos	13 g
Fibra	2 g
Azúcar	0 g
Proteína	16 g
Grasas	9 g



Ingredientes



Pechugas de pollo (2 unidades, 500g)



Cúrcuma fresca rallada (1 cucharada)



Limones (2 unidades)



Pimienta negra recién molida
(1 cucharadita)



Ajo picado (2 dientes)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Sal marina (al gusto)



Hierbas frescas (perejil, cilantro)
para decorar



Preparación

1

En un tazón, mezcla la cúrcuma rallada, el ajo picado, el jugo de un limón, la pimienta negra y la sal. Agrega el aceite de oliva y mezcla bien.

2

Marina las pechugas de pollo en la mezcla durante al menos 30 minutos, o preferiblemente durante 2-4 horas en el refrigerador.

3

Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.



4

**Engrasa ligeramente la parrilla con aceite de oliva.
(Tamaño de fuente 14)**

5

**Coloca las pechugas de pollo en la parrilla y cocina durante 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén completamente cocidas y doradas.
(Tamaño de fuente 14)**

6

**Exprime el jugo del limón restante sobre el pollo grillado justo antes de retirarlo de la parrilla.
(Tamaño de fuente 14)**



7

Retira el pollo de la parrilla y déjalo reposar durante unos minutos antes de servir.

(Tamaño de fuente 14)

8

Sirve el pollo grillado caliente, decorado con rodajas de limón fresco y hierbas picadas (perejil, cilantro).

(Tamaño de fuente 14)



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más
intenso, añade una pizca de
comino molido a la marinada.
¡Le dará un toque especial y
exótico!



Ensalada de Brócoli Crujiente con Semillas

Calorías:	350	Azúcar:	0g
Carbohidratos:	20g	Proteína:	12g
Fibra:	8g	Grasas Saludables:	18g



Ingredientes



Brócoli (500g)



Semillas de girasol (1/4 taza)



Semillas de calabaza (1/4 taza)



Arándanos rojos deshidratados sin azúcar añadida (1/4 taza)



Cebolla morada picada finamente (1/4 taza)



Vinagre de manzana (2 cucharadas)



Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)



Stevia natural o Eritritol (1 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Lavar y cortar el brócoli en floretes pequeños. Blanquear en agua hirviendo durante 2-3 minutos para que quede tierno pero crujiente. Escurrir y enfriar rápidamente en agua helada.

2

En un tazón grande, combinar el brócoli blanqueado, las semillas de girasol, las semillas de calabaza, los arándanos rojos deshidratados y la cebolla morada picada.

3

En un tazón pequeño aparte, batir el vinagre de manzana, el aceite de oliva, el endulzante (Stevia o Eritritol), la sal y la pimienta. Verter sobre la ensalada y mezclar bien.



4

Refrigerar la ensalada **durante al menos 30 minutos** para que los sabores se mezclen.

5

Justo antes de servir, remover la ensalada y ajustar la sazón si es necesario.

6

Servir fría como acompañamiento o plato principal ligero.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
tuesta ligeramente las semillas
antes de añadirlas a la ensalada.
¡Le dará un aroma y una textura
aún más deliciosos!



Salmón al Vapor con Jengibre Fresco y Limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por porción | Calorías: 450 | Carbohidratos: 8g

Fibra: 2g | Azúcar: 1g | Proteína: 45g | Grasas: 25g



Ingredientes



2 filetes de salmón fresco
(150g cada uno)



1 limón (amarillo o verde)



50g de jengibre fresco



2 cucharadas de salsa de soya
baja en sodio



1 cucharada de aceite de sésamo



cebollín fresco al gusto



sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto



Preparación

1

Prepara el salmón: Lava los filetes de salmón y sécalos con papel de cocina. Asegúrate de retirar todas las espinas. Ralla finamente 10g de jengibre fresco.

2

Marina el salmón: En un recipiente pequeño, mezcla la salsa de soya baja en sodio, el aceite de sésamo y el jengibre rallado. Vierte la mezcla sobre los filetes de salmón, asegurándote de cubrirlos uniformemente. Deja marinar durante al menos 15 minutos.

3

Prepara el vapor: Llena una olla grande con agua y colócala a hervir. Coloca una vaporera sobre la olla, asegurándote de que el agua no toque el fondo de la vaporera. Cubre la vaporera con hojas de lechuga o repollo para evitar que el salmón se pegue.



4

Cocina al vapor: Coloca los filetes de salmón marinados en la vaporera, asegurándote de que haya suficiente espacio entre ellos. Cubre la vaporera y cocina al vapor durante 8-12 minutos, o hasta que el salmón esté completamente cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

5

Prepara el limón: Mientras el salmón se cocina al vapor, corta el limón restante en rodajas finas.

6

Sirve: Una vez que el salmón esté cocido, retíralo cuidadosamente de la vaporera. Sirve los filetes de salmón en platos individuales y adorna con rodajas de limón fresco y cebollín picado. Sazona con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto.



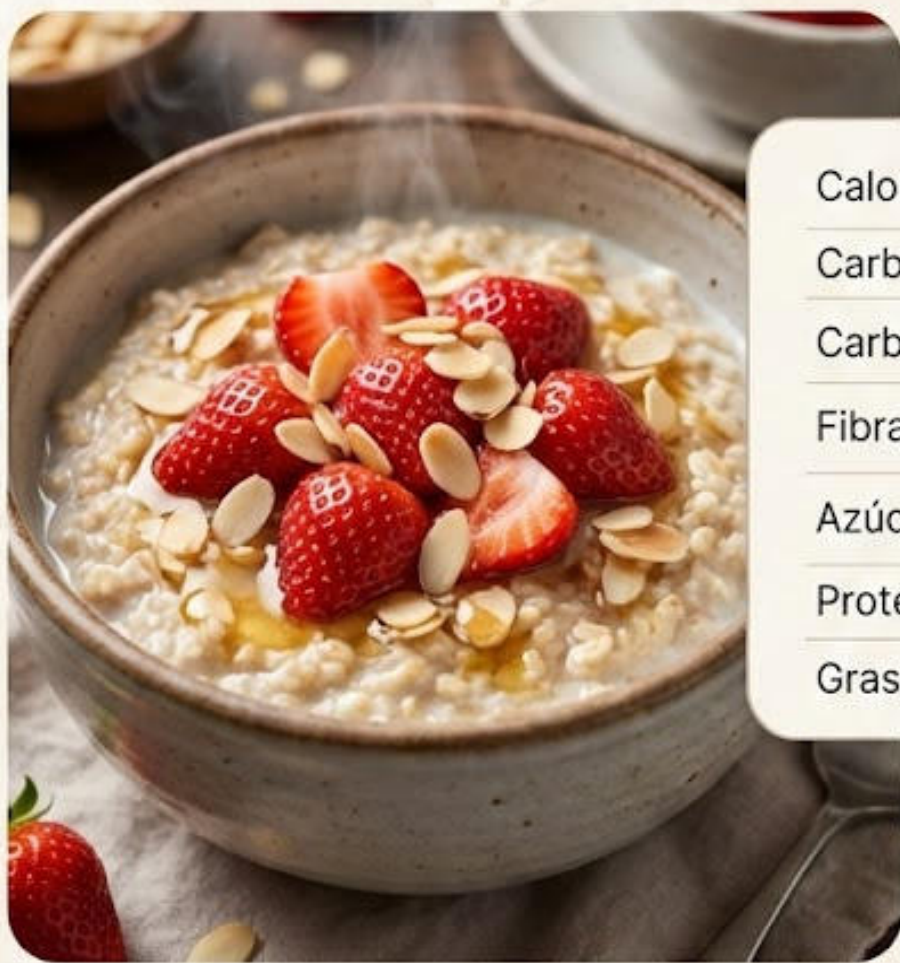


El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso,
añade unas gotas de zumo de limón
fresco al salmón justo antes de servir.
¡Le dará un toque cítrico delicioso!



Tazón de Avena Caliente con Fresas Naturales



Calorías: 320kcal

Carbohidratos totales: 48g

Carbohidratos netos: 35g

Fibra: 13g

Azúcar (0g)

Proteína: 12g

Grasas saludables: 8g



Ingredientes



50g de avena en
hojuelas



200ml de leche de
almendras sin azúcar



100g de fresas frescas
(frutillas)



15g de almendras
laminadas



1/4 cucharadita de
canela en polvo



Stevia natural o Eritritol
al gusto



Preparación

1

Cocina la avena en hojuelas con la leche de almendras y la canela en una olla a fuego medio durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la avena esté suave y cremosa.

2

Endulza con Stevia natural o Eritritol al gusto.

3

Vierte la avena caliente en un tazón.



4

Lava y corta las fresas frescas en rodajas o trozos pequeños.

5

Coloca las fresas sobre la avena caliente en el tazón.

6

Espolvorea las almendras laminadas por encima.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, tuesta ligeramente las almendras laminadas antes de agregarlas al tazón. ¡Realza su sabor y añade una textura crujiente deliciosa!



Carne Salteada con Repollo y Especies Suaves

Calorías:	350
Carbohidratos:	12g
Fibra:	8g
Azúcar:	0g
Proteína:	25g
Grasas:	18g



Ingredientes



500g de Carne magra (lomo, falda) cortada en tiras



1 Repollo (Col) mediano rallado



1 Cebolla picada finamente



2 dientes de Ajo picados



1 Pimiento (Morrón) rojo en julianas



2 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra



1 cucharadita de Jengibre fresco rallado



1 cucharadita de Comino molido



1/2 cucharadita de Cúrcuma



Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1

1. En un tazón, mezcla la carne con el jengibre, comino, cúrcuma, sal y pimienta.

2

2. Calienta el aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego alto.

3

3. Agrega la carne y saltea rápidamente hasta que esté dorada por fuera, pero aún jugosa por dentro.



4

4. Retira la carne del wok y reserva.

5

5. En el mismo wok, añade la cebolla y el pimiento y saltea hasta que estén tiernos.

6

6. Agrega el repollo rallado y cocina hasta que esté ligeramente tierno, pero aún crujiente.



7

7. Regresa la carne al wok con las verduras.

8

8. Mezcla bien y cocina por unos minutos hasta que todos los sabores se combinen.





El Secreto de la Abuela

*Para un sabor aún más
intenso, marina la carne en
salsa de soya baja en sodio y
un poco de vinagre de arroz
durante al menos 30 minutos
antes de saltearla. ¡Le dará
un toque especial!*



Jugo Natural de Manzana Verde

Calorías	Carbohidratos	Fibra	Azúcar (0g)	Proteína	Grasas
120 kcal	28g	2g	0g	0.5g	0.2g



Ingredientes



**4 manzanas verdes
(Granny Smith o similar)**



1 limón (lima)



**1 trozo pequeño de
jengibre fresco (opcional)**



**Hojas de menta fresca
(para decorar)**



**Stevia natural o Eritritol
(opcional, al gusto)**



Preparación

1

Lavar y desinfectar muy bien las manzanas verdes, el limón y el jengibre (si se usa). Cortar las manzanas en trozos medianos, retirando el corazón y las semillas. Pelar el limón y el jengibre.



2

Colocar los trozos de manzana, el limón pelado y el jengibre (si se usa) en una licuadora o extractor de jugos.

3

Procesar hasta obtener un jugo homogéneo y sin grumos. Si se utiliza licuadora, colar el jugo para eliminar la pulpa (opcional).



4

Probar el jugo y ajustar el dulzor con Stevia natural o Eritritol al gusto (opcional).

5

Servir inmediatamente en un vaso con hielo y decorar con hojas de menta fresca.



El Secreto de la Abuela

*Para un sabor más intenso, congela
las manzanas en trozos antes de
licuarlas. ¡Así obtendrás un jugo súper
refrescante y concentrado!*



Ensalada Fresca de Pepino y Mango

Calorías	Carbohidratos	Fibra	Azúcar (0g)	Proteína	Grasas
120	15g	3g	0g	2g	4g



Ingredientes



1 Pepino mediano.



1 Mango maduro.



1 Lechuga romana grande.



1/4 Taza de cebolla morada finamente picada.



2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen.



2 Cucharadas de vinagre de manzana.



1 Limón (jugo).



Sal y pimienta al gusto.



Opcional: Un puñado de nueces (almendras o nuez de nogal) picadas.



Preparación

1

Lava y desinfecta la lechuga, el pepino y el mango. Pela el pepino y córtalo en rodajas finas. Pela el mango y córtalo en cubos. Corta la lechuga en trozos medianos.



2

En un tazón grande, combina la lechuga, el pepino, el mango y la cebolla morada. Mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.



3

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente. Espolvorea nueces picadas (opcional).



El Secreto de e la Abuela

*Para un toque extra de sabor,
añade unas hojas de menta fresca
picada a la ensalada. ¡Le dará un
aroma y frescura inigualables!
inigualables!*



Pechuga de Pollo a la Parrilla con Limón y Orégano

Calorías:	220kcal
Carbohidratos:	0g
Fibra:	0g
Azúcar (0g)	
Proteína:	40g
Grasas:	6g



Ingredientes



Pechugas de pollo
(2 unidades, sin piel ni hueso)



Limones (2 unidades)



Orégano fresco
(2 cucharadas, picado)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Ajo
(2 dientes, picados)



Sal (al gusto)



Pimienta negra recién molida
(al gusto)



Preparación

1

Marinar las pechugas de pollo: En un tazón, mezclar el aceite de oliva, el ajo picado, el jugo de un limón, el orégano fresco picado, sal y pimienta. Sumergir las pechugas de pollo en la marinada, asegurándose de que estén bien cubiertas. Dejar marinar en el refrigerador por al menos 30 minutos.



2

Precalentar la parrilla: Precalentar la parrilla a fuego medio-alto. Asegurarse de que las rejillas estén limpias y ligeramente engrasadas para evitar que el pollo se pegue.

3

Cocinar el pollo: Colocar las pechugas de pollo marinadas en la parrilla caliente. Cocinar durante aproximadamente 6-8 minutos por lado, o hasta que estén doradas por fuera y completamente cocidas por dentro (la temperatura interna debe alcanzar los 74°C).



4

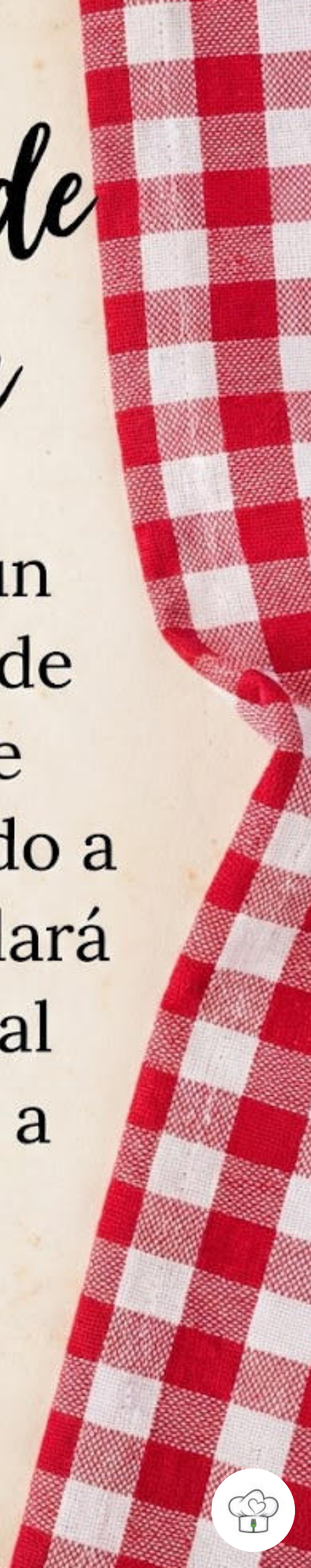
Servir:

Retirar las pechugas de pollo de la parrilla y dejarlas reposar durante unos minutos antes de servir. Exprimir el jugo del limón restante sobre las pechugas de pollo ya cocidas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, añade una pizca de pimentón ahumado a la marinada. ¡Le dará un toque especial que encantará a todos!



Sopa Casera de Tomate Natural y Especias

Calorías	180
Carbohidratos (Netos)	20g
Fibra	5g
Azúcares	0g
Proteína	4g
Grasas Saludables	10g



Ingredientes



Jitomate (Tomate rojo),
maduros - 500g



Cebollas, picadas - 1 grande



Ajo, picado - 3 dientes



Hierbas frescas (Albahaca,
Orégano) - 1/4 taza picada



Aceite de oliva extra virgen -
2 cucharadas



Sal marina - 1 cucharadita
(al gusto)



Pimienta negra recién molida -
1/2 cucharadita (al gusto)



Caldo de verduras casero -
1 taza



Preparación

1

Paso 1: Lava y corta 1 kg de jitomates (tomates rojos) maduros en trozos grandes. Pela y pica finamente **1 cebolla mediana** y **2 dientes de ajo**.





2

Paso 2: En una olla grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes. Agrega los tomates troceados y cocina por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.



3

Paso 3: Vierte 1.5 litros de caldo de verduras casero en la olla. Agrega sal marina y pimienta negra recién molida al gusto. Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, asa los tomates en el horno antes de agregarlos a la sopa. ¡Este truco realza su dulzura natural!



Tostadas Integrales con Hummus y Tomate Natural

Table Nutricional

%D^{†*}

Calorías	290 kcal	
Carbohidratos Totales	37 g	33%
Fibra Dietética	1.8 g	10%
Azúcares	2 g	
Proteína	1.5 g	6%
Grasas Totales	0.5 g	12%



Ingredientes



Pan integral rebanado
(2 rebanadas)



Garbanzos cocidos
(200g)



Tahini (pasta de sésamo)
(2 cucharadas)



Jugo de limón fresco
(1 cucharada)



Ajo (1 diente pequeño)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Tomate rojo (Jitomate)
maduro (1 mediano)



Pimentón dulce (una pizca)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

1. Preparar el Hummus: En un procesador de alimentos, combinar los garbanzos cocidos, el tahini, el jugo de limón, el ajo, una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

2

2. Procesar hasta obtener una pasta suave y homogénea. Si es necesario, añadir un poco de agua para aligerar la mezcla.

3

3. Tostar ligeramente las rebanadas de pan integral.



4

4. Untar generosamente cada tostada con el hummus preparado.

5

5. Cortar el tomate rojo (jitomate) en rodajas finas y colocarlas sobre el hummus.

6

6. Rociar con la cucharada restante de aceite de oliva y espolvorear con pimentón dulce.



El Secreto de la Abuela.

Para un sabor aún más delicioso, añade unas **hojas de albahaca fresca picada** por encima antes de servir. ¡Le dará un toque aromático irresistible!



Tilapia Asada con Ajo Suave y Perejil

Calorías	2300 kcal
Carbohidratos	33
Fibra	2.6
Azúcar	0.4
Proteína	14
Grasas	14



Ingredientes



*** 2 filetes de tilapia fresca
(150g c/u)**



*** 4 dientes de ajo,
finamente picados**



*** 1/4 taza de perejil fresco,
picado**



*** 2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen**



*** 1 limón (jugo y ralladura)**



*** Sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto**



Preparación

1

Precalienta el horno a 200°C (400°F).
Engrasa ligeramente una bandeja
para hornear con aceite de oliva.





2

En un tazón pequeño, mezcla el ajo picado, el perejil, el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Unge los filetes de tilapia con esta mezcla, asegurándote de cubrir ambos lados.

3

Coloca los filetes de tilapia en la bandeja para hornear preparada.



4

Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté completamente cocida y se desmenuce fácilmente con un tenedor.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso,
marina la tilapia en la mezcla de
ajo y perejil durante al menos 30
minutos antes de hornearla.
¡El limón potenciará los sabores!



Ensalada Ligera de Calabacín (Zapallo Italiano) con Limón Fresco

Calorías:	120kcal	Azúcar:	6g
Carbohidratos:	12g	Proteína:	5g
Fibra:	4g	Grasas:	8g



Ingredientes



2 calabacines medianos
(zapallo italiano)



1 limón fresco
(jugo y ralladura)



2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen



1/4 taza de hojas de menta
fresca picadas



2 cucharadas de semillas de
calabaza (pepitas) tostadas



sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto



Preparación

1

Lava y seca los calabacines (zapallo italiano). Con un pelador de verduras, corta los calabacines en cintas delgadas o espirales. Desecha las semillas.

2

En un tazón grande, mezcla las cintas de calabacín con el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva, la menta picada, la sal y la pimienta. Mezcla suavemente para combinar.

3

Deja marinar la ensalada durante al menos 10 minutos para que los sabores se mezclen.



4

Justo antes de servir, prueba y ajusta la sazón si es necesario. Agrega más sal, pimienta o jugo de limón al gusto.

5

Espolvorea las semillas de calabaza (pepitas) tostadas por encima para dar un toque crujiente.

6

Sirve la ensalada de calabacín inmediatamente. Puedes acompañarla con queso feta desmenuzado (opcional) para añadir un toque salado.



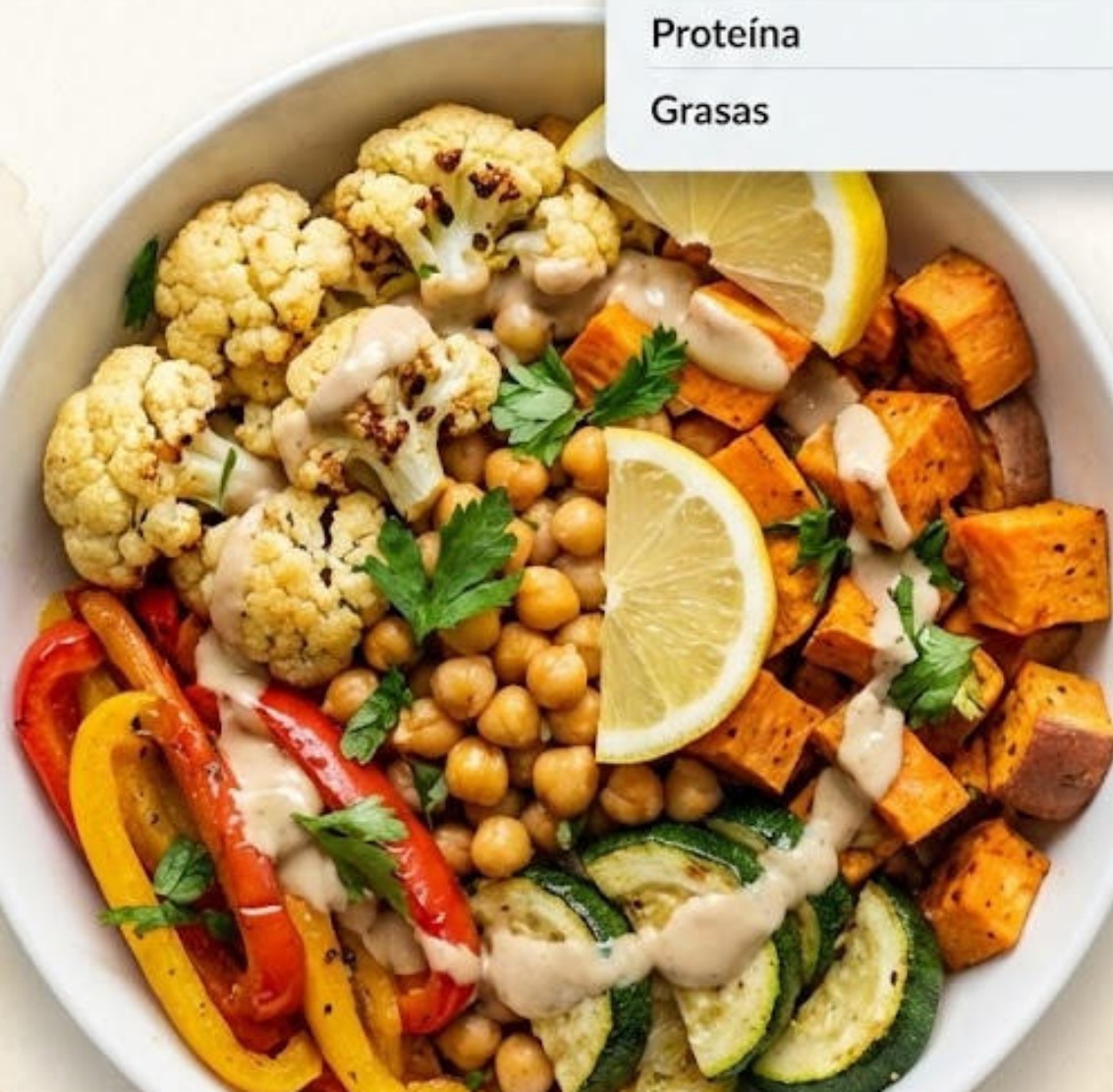
El Secreto de la Abuela

Para una ensalada aún más refrescante, enfría los calabacines en el refrigerador durante unos 30 minutos antes de cortarlos. ¡Así estarán más firmes y crujientes!



Bowl de Garbanzos con Verduras Asadas Mixtas

Calorías	260
Carbohidratos	30
Fibra	3g
Azúcar	0g
0g, endulzado con Stevia/Eritritol	
Proteína	14
Grasas	14



Ingredientes



Garbanzos cocidos (400g)



Pimiento rojo (Pimentón) (1 unidad)



Pimiento verde (Pimentón) (1 unidad)



Calabacín (Zapallo italiano) (1 unidad)



Cebolla morada (1 unidad)



Berenjena (1 unidad)



Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)



Ajo (2 dientes)



Pimentón dulce (1 cucharadita)



Comino molido (1/2 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Precalienta el horno a 200°C (392°F). Lava y corta todas las verduras (pimientos, calabacín, cebolla, berenjena) en cubos de tamaño similar.

2

En un tazón grande, mezcla las verduras cortadas con aceite de oliva, ajo picado, pimentón dulce, comino, sal y pimienta. Asegúrate de que todas las verduras estén bien cubiertas con la mezcla de especias.

3

Extiende las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear cubierta con papel de hornear.





4

Asa las verduras en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Remueve las verduras a la mitad del tiempo de cocción para asegurar una cocción uniforme.

5

Mientras las verduras se asan, enjuaga y escurre bien los garbanzos cocidos.

6

Una vez que las verduras estén listas, retíralas del horno y déjalas enfriar ligeramente.



7

En un tazón grande, combina los garbanzos cocidos con las verduras asadas.

8

Mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

9

Sirve el bowl de garbanzos con verduras asadas inmediatamente. Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva adicional o hierbas frescas picadas (como perejil o cilantro) por encima para realzar el sabor.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, marina los garbanzos con un poco de zumo de limón y especias antes de mezclarlos con las verduras asadas. ¡Esto realzará los sabores y hará que tu bowl sea aún más delicioso!



Smoothie Refrescante de Pepino, Limón y Chía

Calorías: 120 | Carbohidratos: 15g | Fibra: 5g
Azúcar: 0g | Proteína: 3g | Grasas Saludables: 4g



Ingredientes



* 1 pepino mediano



* Jugo de 1 limón



* 1 cucharada de semillas de chía



* 1 taza de agua



* Edulcorante natural:
Stevia o Eritritol (al gusto)



* Hielo (opcional)



Preparación

1

Lava y corta el pepino en trozos pequeños. Exprime el jugo de un limón fresco.



2

En una licuadora, combina el pepino, el jugo de limón, las semillas de chía, el agua y el edulcorante natural (Stevia o Eritritol) si lo deseas.



3

Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Agrega hielo si prefieres un smoothie más frío.



El Secreto de la Abuela

Para un extra de frescura,
refrigera el pepino y el
limón antes de preparar el
smoothie.

¡Así potenciarás su sabor
refrescante!



Pollo en Salsa de Tomate con Especies Suaves



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	320 kcal
Carbohidratos	15g
Fibra	4g
Azúcar (Stevia)	0g
Proteína	28g
Grasas	12g



Ingredientes



1 kg de pollo troceado



1 kg de jitomates (tomates rojos) maduros



1 cebolla grande



2 dientes de ajo



1 pimiento (pimentón) rojo



1 cucharadita de pimentón dulce



1/2 cucharadita de comino molido



1/4 cucharadita de pimienta negra



Aceite de oliva extra virgen



Sal y Stevia natural al gusto



Preparación

1

Sazona los trozos de pollo con sal, pimienta y pimentón dulce.

2

En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio-alto. Sella los trozos de pollo por todos lados hasta que estén dorados. Retira el pollo de la olla y reserva.

3

En la misma olla, añade la cebolla, el ajo y el pimiento rojo picados. Sofríe hasta que estén blandos y fragantes.



4

Agrega los jitomates (tomates rojos) triturados, el comino molido y una pizca de Stevia natural. Cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese ligeramente.

5

Vuelve a colocar el pollo en la olla con la salsa de tomate. Asegúrate de que el pollo esté completamente cubierto por la salsa.

6

Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante al menos 30 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y la salsa haya espesado a tu gusto.



4

Agrega los jitomates (tomates rojos) triturados, el comino molido y una pizca de Stevia natural. Cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese ligeramente.

5

Vuelve a colocar el pollo en la olla con la salsa de tomate. Asegúrate de que el pollo esté completamente cubierto por la salsa.

6

Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante al menos 30 minutos, o hasta que el pollo esté tierno y la salsa haya espesado a tu gusto.



7

Prueba la salsa y ajusta la sazón con sal y Stevia natural si es necesario. Si deseas una salsa más espesa, puedes retirar algunos trozos de pollo y triturar parte de la salsa con una batidora de mano, luego volver a añadir el pollo.

8

Sirve el pollo en salsa de tomate caliente, adornado con hierbas frescas picadas (perejil, cilantro) y acompañado de arroz integral o quinoa para una comida completa y saludable.



Pescado a la Naranja Natural



Calorías	380 kcal
Carbohidratos	32.5 g
Fibra	1.0 g
Azúcar (Stevia)	0.5 g
Proteína	10.5 g
Grasas	3.0 g



Ingredientes



Filetes de pescado blanco (merluza, bacalao o lenguado) – 4 unidades



Naranjas – 3 unidades (el jugo y la ralladura)



Limón – 1 unidad (el jugo)



Ajo – 2 dientes, picados finamente



Aceite de oliva virgen extra – 2 cucharadas



Stevia natural (o Eritritol o Fruta del monje) – al gusto (sustituto del azúcar)



Sal – al gusto



Pimienta negra recién molida – al gusto



Hierbas frescas (perejil, cilantro o cebollino) – picadas para decorar



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Exprime el jugo de dos naranjas y del limón. Ralla la cáscara de una naranja (evitando la parte blanca).

2

En un recipiente, mezcla el jugo de naranja y limón, la ralladura de naranja, el ajo picado, el aceite de oliva, Stevia (o Eritritol o Fruta del monje), sal y pimienta. Mezcla bien para combinar los sabores.

3

Coloca los filetes de pescado en una fuente para horno. Vierte la mezcla de naranja sobre el pescado, asegurándote de cubrirlo uniformemente. Decora con rodajas finas de la naranja restante.



4

Hornea el pescado durante 15-20 minutos, o hasta que esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción dependerá del grosor de los filetes.

5

Retira el pescado del horno y déjalo reposar unos minutos antes de servir.

6

Espolvorea hierbas frescas picadas por encima para decorar y realzar el sabor.



7

Sirve el pescado a la naranja caliente, acompañado de una ensalada fresca o vegetales al vapor para una comida completa y saludable.



The background features a light cream color with delicate line drawings of orange branches, leaves, and flowers. Two wooden spoons are positioned diagonally, one on the left and one on the right. In the bottom left corner, there is a folded orange and white checkered cloth. In the bottom right corner, there is a cluster of three ripe, textured oranges with green leaves.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina el pescado en la mezcla de naranja durante al menos 30 minutos antes de hornearlo.
¡Así los sabores se impregnarán a la perfección!



Scrapbook Gourmet



Ensalada Fresca de Lechuga con Pepino Crujiente

VALORES NUTRICIONALES

Calorías:	120
Carbohidratos:	8g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g
Proteína:	3g
Grasas:	9g



Ingredientes



Lechuga romana
1 cabeza)



Pepino
1 grande



Jitomate (Tomate rojo)
2 medianos



Aguacate (Palta)
1/2



Cebolla morada
1/4



Aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas



Vinagre de manzana
1 cucharada



Sal marina y Pimienta negra
recién molida al gusto



Preparación

1

1. Lava cuidadosamente la lechuga, el pepino y los jitomates (tomates rojos). Sécalos bien con un centrifugador de ensaladas o un paño limpio.

2

2. Corta la lechuga en trozos medianos. Pela el pepino y córtalo en rodajas finas. Corta los jitomates (tomates rojos) en gajos.

3

3. Pela y corta la cebolla morada en julianas finas. Corta el aguacate (palta) por la mitad, retira el hueso y corta la pulpa en cubos.





4

4. En un tazón grande, combina la lechuga, el pepino, los jitomates (tomates rojos), la cebolla morada y el aguacate (palta).

5

5. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el vinagre de manzana, la sal marina y la pimienta negra. Bate bien con un tenedor o un batidor pequeño.



6

6. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes. Sirve inmediatamente.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor
y frescura, añade unas hojas
de hierbabuena o cilantro
picado justo antes de servir.
¡Le dará un aroma irresistible!



Licuar Natural de Pera con Jengibre Suave



Nutritional Information (per serving):

Calorías:	120
Carbohidratos:	28g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g - endulzado con Stevia
Proteína:	1g
Grasas:	0g



Ingredientes



**2 peras conferencia
(o de agua)**



**1 trozo de jengibre
fresco (2 cm)**



1 limón (jugo)



**500 ml de agua
filtrada**



**Stevia natural
al gusto**



Preparación

1

Lava y corta las peras en trozos pequeños. No es necesario pelarlas si son orgánicas.

2

Pela el trozo de jengibre y córtalo en rodajas finas.

3

Exprime el jugo de limón.



4

Coloca las peras, el jengibre, el jugo de limón y el agua en la licuadora.

5

Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

6

Prueba y añade Stevia natural al gusto, si es necesario.



A decorative border surrounds the central text and image. It features various ingredients: whole pears, ginger root, green leaves, star anise, and honey being drizzled from a wooden honeycomb dipper. There are also yellow and red splatters scattered throughout the border.

7

Sirve inmediatamente en un vaso alto con hielo (opcional).

8

Decora con una rodaja de pera y un trocito de jengibre.





El Secreto de la Abuela

Para un toque más refrescante,
congela trozos de **pera y jengibre**
antes de licuar. ¡Así tu licuado
estará aún más delicioso y
saludable!



Snack de Zanahorias Frescas con Hummus Casero

Calorías:	180 kcal
Carbohidratos:	20g
Fibra:	7g
Azúcar:	4g
Proteína:	6g
Grasas:	9g



Ingredientes



Zanahorias baby (200g)



Garbanzos cocidos (200g)



Tahini (pasta de sésamo, 2 cucharadas)



Jugo de limón (2 cucharadas)



Ajo (1 diente)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Comino molido (1/2 cucharadita)



Pimentón dulce (1/4 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Lava y pela las zanahorias. Córtalas en bastones delgados.

2

En un procesador de alimentos o licuadora, combina los garbanzos cocidos, el tahini, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta.

3

Procesa hasta obtener una pasta suave y homogénea. Si es necesario, añade un poco de agua para ajustar la consistencia.



4

Refrigera el hummus casero durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen.

5

Sirve los bastones de zanahoria con el hummus casero.

6

Decora con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimentón.



El Secreto de la Abuela



Para un hummus aún más cremoso, remoja los garbanzos secos durante la noche y luego cocínalos hasta que estén muy blandos. ¡La paciencia es clave!



Carne Magra en Salsa Suave con Vegetales

Calorías	280 kcal
Carbohidratos	29 g
Fibra	4 g
Azúcar	0 g
Proteína	17 g
Grasas	1.4 g



Ingredientes



Carne magra de res (500g)



Cebolla (1 mediana)



Ajo (2 dientes)



Pimiento rojo (1/2)



Pimiento verde (1/2)



Zanahoria (1)



Calabacín (1)



Jitomate (Tomate rojo) triturado (400g)



Caldo de verduras (250ml)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Stevia natural (1 cucharadita)



Hierbas provenzales (1 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Corta la carne en cubos medianos y sazona con sal, pimienta y hierbas provenzales. Pica finamente la cebolla y el ajo.

2

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Dora la carne por todos lados y retira de la olla.

3

En la misma olla, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agrega los pimientos y la zanahoria cortados en cubos pequeños. Cocina por 5 minutos.





4

Incorpora el jitomate (tomate rojo) triturado y el calabacín cortado en cubos. Cocina por 10 minutos, removiendo ocasionalmente.

5

Vuelve a añadir la carne a la olla. Vierte el caldo de verduras y agrega la Stevia natural. Reduce el fuego, tapa la olla y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora, o hasta que la carne esté muy tierna.

6

Rectifica la sazón con sal y pimienta si es necesario. Sirve caliente acompañado de arroz integral o quinoa.

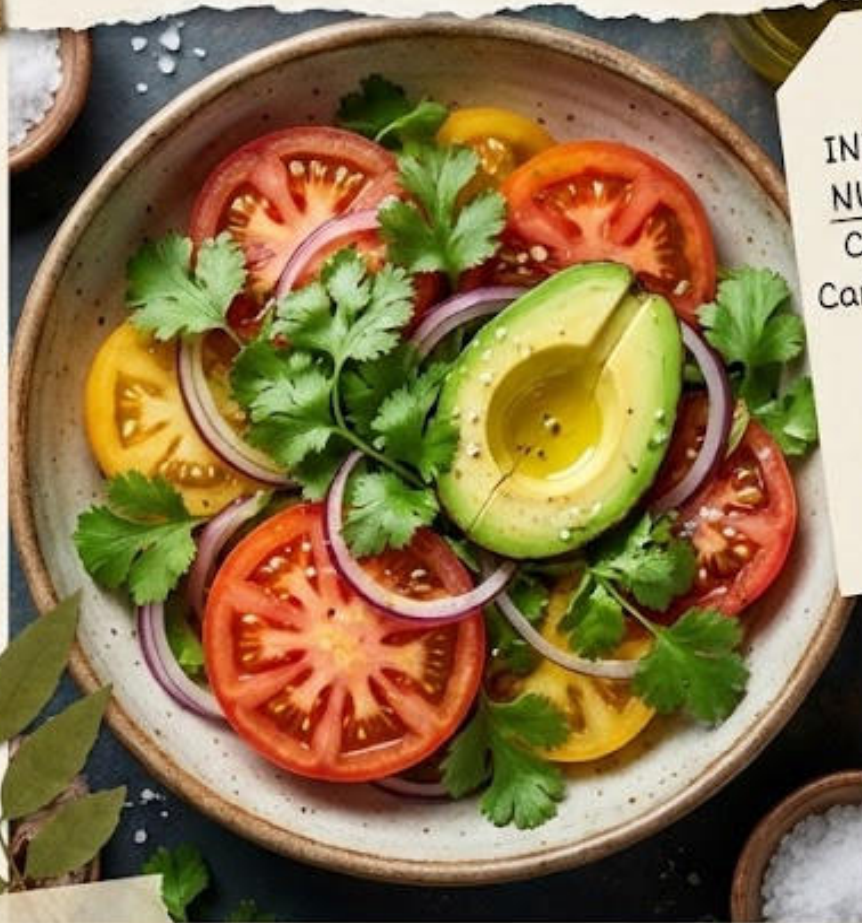


El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
puedes añadir una hoja de
laurel y un poco de vino
tinto seco durante la cocción.
¡Recuerda retirar la hoja de
laurel antes de servir!



Ensalada de Tomate Fresco con Aguacate y Cilantro



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías: 250 |
Carbohidratos: 15g
Fibra: 8g |
Azúcar: 5g |
Proteína: 5g |
Proteína: 5g |
Grasas: 20g



Ingredientes



4 Jitomates (Tomates rojos) maduros



2 Aguacates (Paltas) medianos



1/2 Cebolla morada



1 manojo de Cilantro fresco



2 Limones (jugo)



3 cucharadas de Aceite de oliva extra virgen



Sal y Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1

Lava y corta los jitomates (tomates rojos) en cubos medianos.
Pela y corta la cebolla morada en julianas finas.
Pica el cilantro fresco finamente.





2

Corta los aguacates (paltas) por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa. Corta la pulpa en cubos del mismo tamaño que los tomates.



3

En un tazón grande, mezcla los tomates, la cebolla, el cilantro y el aguacate.



A4 Scrapbook part-
you: easy paper



4

Exprime el jugo de los limones sobre la ensalada. Agrega el aceite de oliva, la **sal** y la **pimienta** al gusto. Mezcla suavemente para combinar todos los sabores.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade un poco de orégano fresco picado a la ensalada. ¡Le dará un aroma y un sabor irresistibles!





Jugo Suave de Papaya y Limón

Calorías:	70 kcal
Carbohidratos:	18g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g (natural)
Proteína:	1g
Grasas:	0.5g



Ingredientes



* 1 papaya mediana,
pelada y sin semillas.



* Jugo de 2 limones
grandes.



* 1 taza de agua
filtrada (opcional,
para ajustar la
consistencia).



* Stevia natural o
Eritritol al gusto
(opcional).



Preparación

1

Corta la papaya en trozos medianos y colócalos en el vaso de la licuadora o procesador de alimentos



2

Exprime el jugo de los limones y agrégalo a la licuadora junto con la papaya. Si deseas una consistencia más líquida, añade la taza de agua filtrada



3

Licúa o procesa hasta obtener una **mezcla suave y homogénea**.

Prueba y ajusta el dulzor con **Stevia** natural o **Eritritol** si es necesario. **Sirve inmediatamente y disfruta**





El Secreto de la Abuela

Para un sabor más refrescante,
enfía la papaya y el limón antes
de preparar el jugo. ¡Unas
hojas de menta fresca también le
dan un toque especial!

Font size 14



Gelatina Natural de Frutos Rojos Sin Azúcar

Calorías	30
Carbohidratos	7g
Fibra	3g
Azúcar	0g
Proteína	4g
Grasas	0g



Ingredientes



Fresas (Frutillas), 250g



Frambuesas, 150g



Moras (Zarzamoras), 100g



Arándanos (Mirtilos), 100g



Agar-agar en polvo, 2 cucharaditas



Eritritol (o Stevia natural), al gusto



Zumo (Jugo) de limón, 2 cucharadas



Agua, 500ml



Preparación

1

Lava y desinfecta cuidadosamente todos los frutos rojos (fresas/frutillas, frambuesas, moras/zarzamoras, arándanos/mirtilos). Córtalos en trozos pequeños para facilitar su incorporación a la gelatina.

2

En una olla, disuelve el agar-agar en el agua fría. Añade el zumo (jugo) de limón y el eritritol (o stevia natural) al gusto. Remueve bien para evitar grumos.

3

Calienta la mezcla a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que hierva. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 2-3 minutos, hasta que el agar-agar se haya disuelto por completo.



4

Retira la olla del fuego y deja que la mezcla se enfríe ligeramente durante unos minutos.

5

Añade los frutos rojos troceados a la mezcla de agar-agar y remueve suavemente para distribuirlos de manera uniforme.

6

Vierte la mezcla en moldes individuales o en un molde grande. Refrigera durante al menos 2-3 horas, o hasta que la gelatina esté completamente firme.



7

Una vez que la gelatina esté firme, desmóldala con cuidado y sírvela fría.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, puedes macerar los frutos rojos en un poco de zumo (jugo) de limón y eritritol (o stevia natural) durante unos 30 minutos antes de añadirlos a la gelatina.



Wok de Verduras con Pollo en Salsa Ligera

Calorías:	350 kcal
Carbohidratos:	25g
Fibra:	8g
Azúcar:	5g
Proteína:	30g
Grasas:	10g



Ingredientes



Pechuga de pollo en cubos (400 g)



Brócoli (1 cabeza pequeña)



Zanahoria (2 medianas)



Pimiento rojo (Pimentón rojo) (1 unidad)



Pimiento verde (Pimentón verde) (1 unidad)



Cebolla (1 grande)



Calabacín (Zapallo italiano) (1 mediano)



Salsa de soya baja en sodio (3 cdas)



Aceite de oliva extra virgen (2 cdas)



Ajo picado (2 dientes)



Jengibre rallado (1 cdta)



Semillas de sésamo (Ajonjolí) (1 cdta)



Preparación

1

Calienta el aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado y completamente cocido.

2

Añade el ajo y el jengibre rallado al wok y cocina por un minuto hasta que estén fragantes.

3

Agrega todas las verduras al wok (brócoli, zanahoria, pimientos, cebolla, calabacín) y saltea durante 5-7 minutos, hasta que estén tiernas pero aún crujientes.



4

Vierte la salsa de soya baja en sodio sobre las verduras y el pollo. Mezcla bien para asegurar que todos los ingredientes estén cubiertos con la salsa.

5

Cocina por 2-3 minutos adicionales, revolviendo constantemente, hasta que la salsa se haya espesado ligeramente y las verduras estén bien impregnadas.





El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
marina el pollo en una mezcla
de salsa de soya, jengibre
y ajo durante al menos 30
minutos antes de cocinarlo.

¡Esto hará que el pollo
esté aún más tierno y
sabroso!



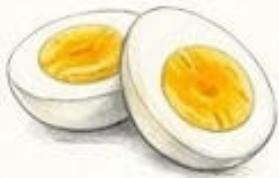
Ensalada con Huevo Cocido, Jitomate (Tomate Rojo) y Rúcula Fresca

Tabla Nutricional

Calorías:	250 kcal
Carbohidratos:	12g
Fibra:	5g
Proteína:	18g
Grasas:	14g



Ingredientes



2 huevos cocidos,



2 jitomates (tomates rojos) medianos,



100 gramos de rúcula fresca,



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen,



1 cucharada de vinagre de manzana,



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Cocinar los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos. Enfriar bajo agua fría, pelar y cortar en cuartos.

Para obtener huevos duros perfectos, colóquelos cuidadosamente en una olla con agua fría y llévela a ebullición a fuego medio-alto. Una vez que el agua hierva vigorosamente, reduzca el fuego a bajo, tape la olla y cocine a fuego lento durante exactamente 10 minutos. Inmediatamente después, transfiera los huevos a un tazón con agua helada y cubitos de hielo para detener la cocción. Deje enfriar durante al menos 15 minutos. Con un cuchillo afilado, córtelos en cuartos a lo largo.

2

Lavar y cortar los jitomates (tomates rojos) en rodajas o cubos.

Seleccione jitomates maduros pero firmes. Enjuáguelos suavemente bajo agua fría corriente y séquelos con papel de cocina o un paño limpio. Con un cuchillo de sierra afilado, córtelos en rodajas de aproximadamente medio centímetro de grosor o, si lo prefiere, en cubos uniformes de 1x1 cm. Retire el exceso de semillas y jugo si lo desea.

3

Lavar y secar la rúcula fresca.

Lave la rúcula fresca sumergiéndola en un recipiente grande con agua fría. Remueva suavemente para liberar la tierra o suciedad. Escorra y repita el proceso si es necesario hasta que el agua salga clara. Seque bien la rúcula utilizando una centrifugadora de ensaladas o colocando las hojas en una sola capa sobre toallas de papel limpias y dando palmaditas suaves hasta que estén completamente secas y crujientes.



4

En un tazón, mezclar la rúcula, los jitomates (tomates rojos) y los huevos cocidos. Incorporar cuidadosamente los ingredientes en un tazón de cerámica para evitar dañar las hojas de rúcula.

5

En un recipiente aparte, batir el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta. Batir vigorosamente hasta emulsionar la vinagreta y ajustar los condimentos al gusto personal.



6

Verter el aderezo sobre la ensalada y **mezclar suavemente** para combinar.

El aderezo es el toque final. Asegúrate de que se distribuya uniformemente, cubriendo cada hoja y verdura. Unas pocas vueltas suaves son suficientes para no marchitar la rúcula. ¡El aroma te dirá que está listo!



El Secreto de la Abuela

*Para un toque extra de
sabor, añade unas aceitunas
negras o unas lascas de queso
parmesano a la ensalada.
¡Le dará un sabor increíble!*



Snack de Pepinos con Crema Ligera de Yogur



Calorías	350
Carbohidratos	28
Fibra	3
Azúcar (0g)	0g
Proteína	14
Grasas	14



Ingredientes



- Pepinos (2 unidades)



- Yogur griego natural sin azúcar (200g)



- Menta fresca picada (2 cucharadas)



- Limón (1 unidad, ralladura y zumo)



- Eneldo fresco picado (1 cucharada)



- Ajo en polvo (1/2 cucharadita)



- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava muy bien los pepinos. Con un pelador o mandolina, corta los pepinos en rodajas finas. Si lo prefieres, puedes dejar la piel para mayor fibra.

2

En un tazón mediano, mezcla el yogur griego natural sin azúcar, la menta picada, el eneldo picado, la ralladura de limón, el zumo de limón y el ajo en polvo. Sazona con sal y pimienta al gusto.

3

Prueba la crema de yogur y ajusta los condimentos si es necesario. Debe tener un equilibrio entre frescura, acidez y un toque de ajo.



4

Coloca las rodajas de pepino en un plato o bandeja para servir. Asegúrate de que estén distribuidas de manera uniforme.

5

Con una cuchara, cubre cada rodaja de pepino con una porción generosa de la crema de yogur preparada. Asegúrate de que cada rodaja tenga suficiente crema para disfrutar del sabor.

6

Decora con unas hojas de menta fresca adicionales y un poco de ralladura de limón para un toque extra de frescura y presentación.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor y nutrientes, puedes añadir un poco de aguacate (palta) machacado a la crema de yogur. ¡Le dará una textura aún más cremosa y un sabor delicioso!

Recuerda usar Stevia natural, Eritritol o Fruta del monje en lugar de azúcar.



Salmón Marinado con Limón, Jitomate y Eneldo

Nutritional Information (per serving):

Calorías: 320

Carbohidratos: 5g

Fibra: 2g

Azúcar: 3g

Proteína: 35g

Grasas: 18g



Ingredientes



* 500g de Salmón fresco
(sin piel ni espinas)



* 2 Jitomates (Tomates rojos)
maduros



* 1 Limón (jugo y ralladura)



* 1/4 taza de Eneldo fresco
picado



* 2 cucharadas de Aceite de
Oliva Extra Virgen



* 1 cucharadita de Eritritol
(o Stevia natural)



* Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1

Corta el salmón en cubos de aproximadamente 2 cm. Colócalos en un recipiente de vidrio.

2

En un tazón aparte, mezcla el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva, el eritritol (o stevia), la sal y la pimienta. Vierte esta mezcla sobre el salmón, asegurándote de que quede bien cubierto.

3

Corta los jitomates (tomates rojos) en cubos pequeños y agrégalos al recipiente con el salmón. Espolvorea el eneldo picado por encima.



4

Cubre el recipiente con papel film y refrigera por al menos 30 minutos, o hasta por 2 horas, para que los sabores se mezclen bien.

5

Pasado el tiempo de marinado, remueve el salmón del refrigerador. Está listo para servir.



6

Sirve el salmón marinado frío, acompañado de una ensalada fresca o sobre galletas integrales horneadas. Decora con unas ramitas de eneldo fresco y unas rodajas de limón.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, marina el salmón
durante toda la noche.
¡Pero no te pases del
tiempo, o el limón
“cocinará” demasiado
el pescado!



Tortilla de Espinaca, Cebolla y Perejil

Calorías: 220 kcal

Azúcar: 0g

Carbohidratos: 10g

Proteína: 15g

Fibra: 4g

Grasas: 14g



Ingredientes



200g de espinacas frescas



1 cebolla blanca mediana



1/4 taza de perejil fresco picado



4 huevos grandes



2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



Sal y pimienta al gusto



Stevia natural (opcional)



Preparación

1

Lava y desinfecta las espinacas. Pica finamente la cebolla y el perejil.
(Tamaño de fuente 14)

2

En un sartén antiadherente, sofríe la cebolla en aceite de oliva a fuego medio hasta que esté transparente.
(Tamaño de fuente 14)

3

Agrega las espinacas picadas y cocina hasta que se reduzcan. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.
(Tamaño de fuente 14)



4

En un tazón, bate los huevos con sal, pimienta y Stevia natural (si lo deseas).

5

Incorpora las espinacas y la cebolla al tazón con los huevos batidos. Mezcla bien.

6

Calienta un poco más de aceite de oliva en el mismo sartén.



7

Vierte la mezcla en el sartén caliente y cocina a fuego bajo durante unos 8-10 minutos, o hasta que la parte inferior esté dorada.

8

Con la ayuda de un plato o tapa, da la vuelta a la tortilla con cuidado.

9

Cocina por el otro lado durante unos 5-7 minutos, o hasta que esté dorada y cocida por dentro.



El Secreto de la Abuela

Para una tortilla más esponjosa, bate las
claras de los huevos a punto de nieve
antes de incorporarlas a la mezcla.
¡Le dará una textura increíble!
(Tamaño de fuente 14)



Ensalada de Pollo con Pepino Fresco y Aguacate (Palta)

Calorías	350 kcal
Carbohidratos	15g
Fibra	8g
Azúcar	0g
Proteína	32g
Grasas	18g



Ingredientes



Pechuga de pollo cocida y desmenuzada (500g)



Pepino (*Cucumis sativus*)
(2 unidades medianas)



Aguacate (Palta)
(2 unidades)



Apio (*Celeri graveolens*)
(2 tallos)



Cebolla morada
(1/2 unidad pequeña)



Yogur griego natural sin azúcar



Jugo de limón fresco



Aceite de oliva virgen extra



Mostaza Dijon sin azúcar



Eneldo fresco picado



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Cocer la pechuga de pollo en agua hirviendo hasta que esté completamente cocida. Dejar enfriar y desmenuzar.

2

Pelar, quitar las semillas y cortar el pepino en cubos pequeños. Picar finamente el apio y la cebolla morada.

3

Cortar el aguacate (palta) por la mitad, retirar el hueso y extraer la pulpa. Cortar en cubos de tamaño similar al pepino.





1

En un tazón grande, combinar el pollo desmenuzado, el pepino, el aguacate (palta), el apio y la cebolla morada. (Tamaño de fuente 14)



2

En un tazón pequeño, mezclar el yogur griego, el jugo de limón, el aceite de oliva, la mostaza Dijon, el eneldo picado, la sal y la pimienta. (Tamaño de fuente 14)



3

Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente para combinar todos los ingredientes. (Tamaño de fuente 14)



1

Probar y ajustar la sazón si es necesario.

2

Refrigerar la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.

3

Servir fría y disfrutar.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de frescura, añade unas hojas de menta picada a la ensalada justo antes de servir.



Jugo Verde Revitalizante: Apio, Manzana y Limón



VALORES NUTRICIONALES

Calorías:	90
Carbohidratos:	20g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g (Endulzante permitido)
Proteína:	1g
Grasas:	0g



Ingredientes



4 tallos de apio fresco



1 manzana verde
(Granny Smith)



El jugo de 1 limón



1/2 taza de agua filtrada



1 cucharadita de Stevia natural
(o Eritritol/Fruta del Monje)



Preparación

1

Lava y desinfecta muy bien el apio, la manzana y el limón. Corta el apio en trozos pequeños y la manzana en cuartos, retirando las semillas.

2

Exprime el jugo del limón.

3

Coloca todos los ingredientes (apio, manzana, jugo de limón, agua y endulzante) en una licuadora de alta velocidad.



4

Licúa a máxima potencia hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

5

Si deseas una consistencia más líquida, agrega un poco más de agua.

6

Prueba y ajusta el dulzor con más Stevia (o Eritritol/Fruta del Monje) si es necesario.





7

Sirve inmediatamente en un vaso alto con hielo (opcional).

8

Adorna con una rodaja de manzana o limón en el borde del vaso.

9

Disfruta de este jugo verde revitalizante para empezar tu día con energía y salud.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
puedes agregar un trozo pequeño
de jengibre fresco al licuar.
¡Le dará un toque picante y
saludable!



Barritas Caseras de Manzana con Canela Natural

Nutritional Information (per serving):

Calorías:	150
Carbohidratos:	22g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g (Endulzado con Stevia)
Proteína:	3g
Grasas:	6g



Ingredientes



Manzanas (2 unidades) 14



Harina de almendras (1 taza)



Avena en hojuelas (1 taza)



Canela molida (2 cucharaditas)



Stevia natural (al gusto)



Huevos (2 unidades)



Aceite de coco (2 cucharadas)



Nueces picadas (1/2 taza)



Pasas (opcional, 1/4 taza)



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). En un tazón grande, mezcla la harina de almendras, la avena en hojuelas, la canela molida y la stevia. Reserva.

2

En otro tazón, bate los huevos y agrega el aceite de coco derretido. Vierte esta mezcla sobre los ingredientes secos y mezcla bien.

3

Pela y ralla las manzanas. Agrega las manzanas ralladas, las nueces picadas y las pasas (si las usas) a la mezcla. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.



4

Engrasa un molde cuadrado con aceite de coco. Vierte la mezcla en el el molde y extiéndela uniformemente.

5

Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que las barritas estén doradas y firmes al tacto.

6

Retira del horno y deja enfriar completamente antes de cortar en barritas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, tuesta ligeramente las nueces antes de agregarlas a la mezcla. ¡Le da un toque crujiente y delicioso!



Pescado al Horno con Costra Crujiente de Avena

Calorías:	320
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	35g
Grasas:	12g



Ingredientes



**Filetes de pescado blanco
(merluza, bacalao) (2 unidades)**



Avena en hojuelas (1 taza)



Almendras molidas (1/2 taza)



**Hierbas frescas picadas (perejil,
cilantro, cebollino) (1/4 taza)**



Ajo en polvo (1 cucharadita)



Pimentón dulce (1/2 cucharadita)



Jugo de limón (2 cucharadas)



**Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas)**



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Precalentar el horno a 200°C (400°F). Preparar una bandeja para hornear con papel pergamino.

2

En un tazón, mezclar la avena, las almendras molidas, las hierbas frescas picadas, el ajo en polvo, el pimentón, la sal y la pimienta.

3

Rociar los filetes de pescado con jugo de limón y luego cubrirlos con la mezcla de avena, presionando ligeramente para que se adhiera.



4

Colocar los filetes de pescado en la bandeja para hornear preparada y rociarlos con aceite de oliva.

5

Hornear durante 12-15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y la costra esté dorada.



6

Servir el pescado horneado con costra crujiente de avena inmediatamente, acompañado de una ensalada fresca o vegetales al vapor.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor extra, añade
una pizca de ralladura de
limonón a la mezcla de
avena. ¡Le dará un toque
cítrico delicioso!



Brócoli al Vapor con Limón y Aceite de Oliva

Calorías:	55 kcal
Carbohidratos:	11 g
Fibra:	5 g
Azúcar:	1.5 g
Proteína:	4 g
Grasas:	0.6 g



Ingredientes



Brócoli fresco (500g)



Limón (1 unidad)



Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)



Sal (al gusto)



Pimienta negra recién molida (al gusto)



Preparación

1

Lave y corte el brócoli en floretes de tamaño similar. Asegúrese de lavar los ramilletes bajo agua fría corriente y cortarlos en trozos de bocado uniformes para una cocción pareja.

2

Coloque los floretes de brócoli en una vaporera. Disponga los floretes en una sola capa dentro de la cesta de la vaporera sobre una olla con agua hirviendo a fuego medio-alto.

3

Cocine al vapor durante 5-7 minutos, o hasta que estén tiernos pero aún crujientes. Compruebe la cocción insertando un tenedor; deben estar cocidos pero mantener su color verde vibrante y una ligera firmeza.



Pour la garniture de légumes, les brocolis sont
dans le thécot exposés en vangeant
troué comme celui de une camenté.



Pasos de Preparación

4

Retire el brócoli de la vaporera y colóquelo en un tazón. Con mucho cuidado, use unas pinzas para transferir los floretes de brócoli tiernos y al vapor a un tazón grande resistente al calor. Asegúrese de escurrir cualquier exceso de agua.

5

Rocíe con aceite de oliva extra virgen y jugo de limón fresco. Vierta generosamente una cucharada de aceite de oliva extra virgen de alta calidad y exprima el jugo de medio limón fresco directamente sobre el brócoli caliente.

6

Sazone con sal y pimienta negra recién molida al gusto. Espolvoree una pizca de sal marina en escamas y muele pimienta negra fresca sobre el brócoli. Mezcle suavemente para cubrir uniformemente todos los floretes.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, tuesta
ligeramente los floretes de brócoli
en una sartén antes de vaporizarlos.
¡Realza su dulzura natural!



Sopa Liviana de Pollo con Vegetales Variados

Table	Nutricional
Calorías	250 kcal
Carbohidratos	25g
Fibra	5g
Azúcar	4g
Proteína	22g
Grasas	8g



Ingredientes



1 pechuga de pollo sin piel ni hueso (200g)



1 cebolla blanca picada finamente (1 unidad)



2 zanahorias en rodajas (150g)



2 ramas de apio picadas (100g)



1 calabacín (zapallo italiano) en cubos (150g)



1 puerro en rodajas (1 unidad)



1 taza de repollo (col) rallado (80g)



1.5 litros de caldo de pollo casero (bajo en sodio)



Hierbas frescas (perejil, cilantro, tomillo) al gusto



Sal y pimienta al gusto



1 cucharada de aceite de oliva extra virgen



Preparación

1

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el puerro picados y cocina hasta que estén transparentes (5 minutos).

2

Incorpora las zanahorias y el apio en rodajas. Cocina por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.

3

Añade el caldo de pollo casero. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos.



4

4. Agrega el pollo cortado en cubos pequeños, el calabacín y el repollo rallado. Cocina a fuego lento hasta que el pollo esté cocido y los vegetales estén tiernos (15-20 minutos).

5

5. Rectifica la sazón con sal y pimienta al gusto.

6

6. Justo antes de servir, añade hierbas frescas picadas (perejil, cilantro y tomillo).



7

7. Sirve la sopa caliente, decorada con unas hojas frescas de perejil.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
dora los trozos de pollo en la
misma olla antes de añadir
las verduras. Esto le dará un
toque extra de sabor a la sopa.



Ensalada de Atún con Garbanzos, Jitomate (Tomate Rojo) y Limón

Calorías	350 kcal
Carbohidratos	28g
Fibra	9g
Azúcar	3g
Proteína	25g
Grasas	18g



Ingredientes



Atún enlatado al natural (150g)



Garbanzos cocidos (200g)



Jitomate (Tomate rojo)
(2 unidades)



Cebolla morada (1/2 unidad)



Limón (1 unidad)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Vinagre de manzana (1 cucharada)



Stevia natural (1/2 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Escurre el atún y los garbanzos. Lava y corta los jitomates (tomates rojos) y la cebolla morada en cubos pequeños.



2

En un tazón grande, mezcla el atún, los garbanzos, el jitomate (tomate rojo) y la cebolla morada.

3

En un recipiente aparte, prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el jugo de limón, la stevia, la sal y la pimienta.



4

Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los sabores.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
refrigera la ensalada durante al
menos 30 minutos antes de
servir. ¡Así los sabores se
mezclan a la perfección!





Pollo Salteado con Calabacín, Zanahoria y Ajo Suave

Calorías:	380 kcal	Azúcar:	0g
Carbohidratos:	18g	Proteína:	42g
Fibra:	6g	Grasas:	16g

Ingredientes



500g de pechuga de pollo cortada en cubos



2 calabacines (zapallitos) medianos en rodajas



2 zanahorias medianas en rodajas



4 dientes de ajo picados finamente



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



sal y pimienta al gusto



1 cucharadita de Stevia natural (reemplazo de azúcar)



hierbas frescas picadas (perejil, cilantro) para decorar



Preparación

1

En un tazón, sazona los cubos de pollo con sal, pimienta y la Stevia natural. Mezcla bien para asegurar que el pollo esté uniformemente cubierto.

2

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Añade los cubos de pollo y cocina hasta que estén dorados por todos lados y completamente cocidos. Retira el pollo de la sartén y reserva.

3

En la misma sartén, añade el ajo picado y cocina por un minuto hasta que esté fragante, teniendo cuidado de no quemarlo.



4

Añade las rodajas de calabacín (zapallito) y zanahoria a la sartén. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes, aproximadamente 5-7 minutos. Asegúrate de que todas las rodajas se distribuyan uniformemente para una cocción pareja. Observa cómo los colores se intensifican y las verduras comienzan a ablandarse, liberando su dulzura natural.

5

Regresa el pollo cocido a la sartén con las verduras. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes y calienta por un minuto adicional. Integra el pollo suavemente para no romperlo, permitiendo que los sabores se amalgamen. Un minuto es suficiente para que todo vuelva a tomar temperatura sin sobrecocinar el pollo.

6

Ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto. Prueba con una cuchara y añade pequeñas cantidades de sal y pimienta negra recién molida, mezclando después de cada adición, hasta lograr el equilibrio perfecto de sabores según tu preferencia personal.



7

Sirve el pollo salteado con calabacín y zanahoria caliente. Distribuye el pollo y las verduras cocidas uniformemente en los platos, asegurando que estén bien calientes. Puedes acompañar con arroz o pasta si lo deseas para una comida más sustanciosa.

8

Espolvorea con hierbas frescas picadas antes de servir para un toque de frescura y color. Utiliza perejil, cilantro o albahaca fresca finamente picada. Esto realza los sabores y añade una presentación vibrante y apetitosa.





El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo, marina el pollo en una mezcla de salsa de soya baja en sodio, jengibre rallado y un poco de aceite de sésamo durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo. ¡Este pequeño truco realza los sabores y hace que el pollo sea aún más tierno!



Ensalada Fresca de Rúcula, Pepino y Semillas (Apta para Diabéticos)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Calorías	120 kcal
Carbohidratos	4g
Fibra	3g
Proteína	5g
Grasas Totales	9g
Azúcares	0g - Cero azúcar añadido
	14



Ingredientes



Rúcula fresca (150g)



Pepino (1 mediano)



Tomate Cherry (Jitomate Cherry) (100g)



Aguacate (Palta) (½ unidad)



Semillas de girasol (2 cucharadas)



Semillas de calabaza (2 cucharadas)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Vinagre de manzana (1 cucharada)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava y desinfecta la rúcula, los tomates cherry (jitomates cherry) y el pepino. Corta el pepino en rodajas finas y los tomates cherry (jitomates cherry) por la mitad.

2

Corta el aguacate (palta) por la mitad, retira el hueso y corta la pulpa en cubos pequeños.

3

En un tazón grande, mezcla la rúcula, el pepino, los tomates cherry (jitomates cherry) y el aguacate (palta).



4

En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta. Bate bien con un tenedor hasta emulsionar.

5

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.

6

Esparce las semillas de girasol y calabaza sobre la ensalada.



A wooden spoon is positioned diagonally across the top of the frame, resting on a red and white checkered cloth. The spoon's head is on the left, and its handle extends towards the top right corner. The cloth is folded, creating a series of overlapping squares.

El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
tuesta ligeramente las semillas
en una sartén seca antes de
agregarlas a la ensalada. ¡Esto
realzará su sabor y textura!



Albóndigas de Pavo al Horno con Especias Suaves



Calorías:	~350 kcal
Carbohidratos:	~15g
Fibra:	~3g
Azúcar:	0g
Proteína:	~28g
Grasas:	~18g



Ingredientes



500g de pavo molido



1 cebolla picada finamente



2 dientes de ajo picados



1 huevo



2 cucharadas de perejil fresco picado



1 cucharadita de comino molido



1/2 cucharadita de pimentón dulce



Sal y pimienta al gusto



2 cucharadas de aceite de oliva



1 pimiento rojo (pimiento morrón) picado



400g de **tomate triturado** (jitomate)



1 cucharadita de orégano seco



Preparación

1

Precalentar el horno a 180°C (350°F).

2

En un bol grande, mezclar el pavo molido, la cebolla picada, el ajo picado, el huevo, el perejil, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta.

3

Formar albóndigas del tamaño deseado.



4

4: En una sartén apta para horno, calentar el aceite de oliva a fuego medio.

5

5: Dorar las albóndigas por todos los lados.

6

6: Agregar el pimiento rojo picado y el tomate triturado a la sartén. Espolvorear con orégano seco, sal y pimienta.



7

7: Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que las albóndigas estén completamente cocidas y la salsa haya espesado.

8

8: Servir caliente.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor extra,
añade unas hojas de
laurel a la salsa
mientras se hornea. ¡Le
da un toque especial
y aromático que
encantará a todos!



Jugo Refrescante de Limón, Menta y Jengibre



Nutritional Table:

Calories	35
Carbohydrates	8g
(provenientes de la fibra)	
Fiber	3g
Sugar	0g
(debido al uso de endulzante natural)	
Protein	1g
Fat	0g



Ingredientes



4 limones grandes
(jugo)



1 manojo de menta
fresca



2 cm de raíz de
jengibre fresco



500 ml de agua
filtrada



Stevia natural o
Eritritol (al gusto)



Preparación

1

Lava muy bien los limones, la menta y el jengibre. Pela el jengibre y córtalo en trozos pequeños.

2

Exprime el jugo de los limones, asegurándote de no incluir las semillas.

3

Coloca en la licuadora el agua, el jengibre y la menta. Licúa por unos segundos (sin excederte para no amargar la menta).



4

Cuela la mezcla para retirar los sólidos de la menta y el jengibre.

5

Mezcla el jugo de limón con la preparación anterior y añade Stevia o Eritritol al gusto. Ajusta la cantidad de endulzante según tu preferencia.

6

Refrigera por al menos 30 minutos antes de servir. Sirve con hielo y decora con una rodaja de limón y una ramita de menta.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más refrescante, congela rodajas de limón y hojas de menta en cubiteras y úsalas en lugar de hielo tradicional. ¡Le dará un toque especial a tu jugo!



Tazón de Atún Fresco con Aguacate y Limón

Scrapbook Gourmet

Calorías:	450	Azúcar:	0g
Carbohidratos:	15g	Proteína:	35g
Fibra:	8g	Grasas Saludables:	28g



Ingredientes



Atún fresco (200g)



**Aguacate (Palta) maduro
(1 unidad)**



Pepino (1/2 unidad)



**Cebolla morada picada
(1/4 unidad)**



**Jugo de limón fresco
(2 cucharadas)**



**Aceite de oliva extra virgen
(1 cucharada)**



**Cilantro fresco picado
(2 cucharadas)**



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

1. Cortar el atún fresco en cubos de 1 cm.

2

2. Pelar y cortar el aguacate (palta) en cubos del mismo tamaño.

3

3. Pelar y picar finamente la cebolla morada.



4

4. En un tazón, combinar el atún, el aguacate, la cebolla morada y el pepino en rodajas.

5

5. Rociar con jugo de limón fresco y aceite de oliva.

6

6. Añadir cilantro fresco picado, sal y pimienta al gusto.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
añade una pizca de hojuelas de
chile rojo al tazón. ¡Le dará un
punch delicioso y saludable!



Crema Ligera de Espárragos sin Lácteos Añadidos



Información

Calorías

Carbohidratos

Fibra

Azúcar (0g)

Proteína

Grasas



Ingredientes



500g de espárragos frescos



1 puerro grande (ajo porro)



1 litro de caldo de verduras casero (bajo en sodio)



2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra



Sal y pimienta negra recién molida al gusto



100 ml de crema de coco (sin endulzar)



Zumo de 1/2 limón



Preparación

1

Lavar y cortar los espárragos, reservando las puntas para decorar. Picar finamente el puerro (ajo porro). Asegurarse de limpiar bien la tierra de los puerros.





2

En una olla, calentar el aceite de oliva y sofreír el puerro (ajo porro) hasta que esté tierno. Añadir los espárragos (excepto las puntas) y rehogar por unos minutos. Verter el caldo de verduras y cocinar a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que los espárragos estén blandos.



3

Añadir las puntas de espárragos a la olla durante los últimos 5 minutos de cocción.



Recetario Artístico de la Abuela

4

Retirar del fuego y triturar la sopa con una batidora de mano hasta obtener una crema suave y homogénea.

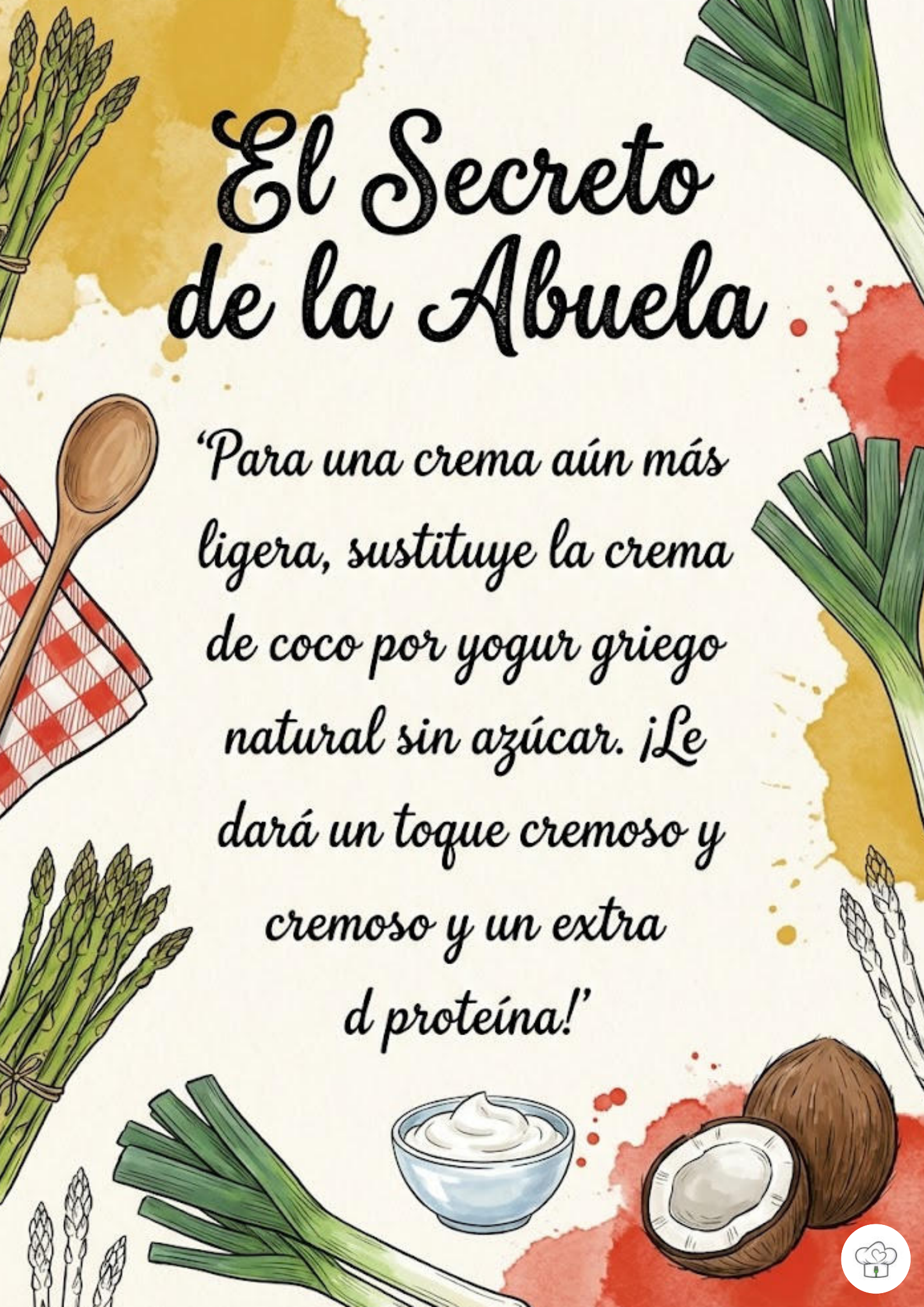
5

Incorporar la crema de coco y el zumo de limón. Remover y sazonar con sal y pimienta al gusto.



El Secreto de la Abuela

‘Para una crema aún más ligera, sustituye la crema de coco por yogur griego natural sin azúcar. ¡Le dará un toque cremoso y cremoso y un extra d proteína!’



Rollitos de Lechuga Rellenos de Pollo y Vegetales Frescos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Calorías	180 kcal
Carbohidratos	6g
Fibra	4g
Azúcar	0g
Proteína	15g
Grasas	8g

14



Ingredientes



500g de pechuga de pollo desmenuzada.



1 aguacate (palta) en cubos.



1 pimiento (morrón) rojo, cortado en julianas finas.



1 pimiento (morrón) amarillo, cortado en julianas finas.



1 zanahoria rallada.



1/2 cebolla morada picada finamente.



1 pepino (cohombro) cortado en cubos pequeños.



Hojas de lechuga grandes y enteras (Romana o similar).



Jugo de 1 limón.



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.



Sal y pimienta al gusto.



Opcional: Cilantro fresco picado.



Preparación

1

En un tazón grande, mezcla el pollo desmenuzado, el aguacate (palta) en cubos, los pimientos (morrones) en julianas, la zanahoria rallada, la cebolla morada picada y el pepino (cohombro) en cubos. Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien todos los ingredientes.



2

Toma una hoja de lechuga grande y limpia. Coloca una porción generosa de la mezcla de pollo y vegetales en el centro de la hoja.

3

Enrolla la hoja de lechuga alrededor del relleno, como si fuera un taco. Asegúrate de que el relleno quede bien contenido.



4

Repite los pasos 2 y 3 con el resto de las hojas de lechuga y el relleno. Sirve los rollitos de lechuga inmediatamente. Opcionalmente, puedes espolvorear cilantro fresco picado por encima.



A watercolor illustration featuring various kitchen items and ingredients. On the left, two wooden spoons are stacked vertically. A red and white checkered cloth is draped across the bottom left. Fresh green basil leaves are shown in the top right, bottom left, and middle right. Sliced orange carrots are in the bottom right, along with whole green celery stalks. The background is a light cream color with soft green and blue watercolor washes.

El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de
sabor y frescura, agrega
unas hojas de menta picada
a la mezcla de pollo y
vegetales. ¡Le dará un
aroma delicioso y un sabor
refrescante!





Pavo Salteado a la Española: Un Festín de Sabores

Calorías:	320 kcal
Carbohidratos:	12g
Fibra:	4g
Azúcar: 6g (proveniente de los vegetales)	6g
Proteína:	35g
Grasas Saludables: 14g (aceite de oliva virgen extra).	



Ingredientes



Pavo en cubos (500g)

500g de pavo en cubos.



Pimientos (Pimiento Morrón)

2 pimientos (pimiento morrón) de diferentes colores en julianas.



Cebolla

1 cebolla grande en plumas.



Ajo

2 dientes de ajo picados finamente.



Pimentón dulce (Páprika)

1 cucharadita de pimentón dulce (páprika).



Comino molido

1/2 cucharadita de comino molido.



Cayena

1/4 cucharadita de cayena (opcional).



Aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.



Sal y pimienta

Sal y pimienta al gusto.



Perejil fresco

Perejil fresco picado para decorar.



Preparación

1

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pavo en cubos y cocina hasta que esté dorado por todos lados.

2

Añade los pimientos y la cebolla a la sartén. Cocina hasta que estén tiernos pero aún crujientes, aproximadamente 5-7 minutos.

3

Incorpora el ajo picado, el pimentón, el comino y la cayena (si la usas). Cocina por 1 minuto más, removiendo constantemente para que las especias no se quemen.



4

Sazona con sal y pimienta al gusto. Ajusta las cantidades según tu preferencia.

5

Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se mezclen.

6

Sirve caliente, espolvoreado con perejil fresco picado. Puedes acompañar con arroz integral o una ensalada fresca.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, marina el pavo
en una mezcla de zumo
de limón, ajo picado y
especias durante al
menos 30 minutos
antes de cocinarlo.



Ensalada de Tomate Cherry con Queso Bajo en Grasa



Calories	120
Carbohydrates	8g
Fiber	3g
Sugar	4g (con endulzante Stevia si aplica)
Protein	10g
Fat	4g



Ingredientes



Tomates cherry (250g)



Queso fresco bajo en grasa (200g)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Vinagre de manzana (1 cucharada)



Albahaca fresca (10 hojas)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lavar y cortar los tomates cherry por la mitad.



2

Cortar el queso fresco
en  bocas pequeños.





3

En un tazón, combinar los tomates cherry, el queso, el aceite de oliva, el vinagre, la albahaca picada, la sal y la pimienta. Mezclar suavemente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, deja reposar
la ensalada en el
refrigerador durante
al menos 30 minutos
antes de servir.



Smoothie Energizante de Frutos Rojos y Yogur (Yogurt)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción de 250ml)

Calorías: 180 kcal

Carbohidratos: 35g

Fibra: 8g

Azúcar: 0g (endulzantes naturales)

Proteína: 10g

Grasas: 4g



Ingredientes



1 taza de frutos rojos mixtos congelados (fresas, frambuesas, arándanos, cerezas)



150g de yogur (yogurt) natural sin azúcar



1/2 taza de leche de almendras sin azúcar



1 cucharada de semillas de chía



1/2 cucharadita de extracto de vainilla puro



Stevia natural, Eritritol o Fruta del monje al gusto



Preparación

1

1. Combine en una licuadora los frutos rojos congelados, el yogur (yogurt) natural, la leche de almendras, las semillas de chía y el extracto de vainilla.

2

2. Agregue el endulzante natural (Stevia natural, Eritritol o Fruta del monje) al gusto.

3

3. Licúe hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Si es necesario, agregue más leche de almendras para ajustar la consistencia.



The background features a large yellow watercolor wash at the top left and a red watercolor wash at the bottom right. Scattered throughout are various botanical illustrations: raspberries, strawberries, mint leaves, and sprigs of herbs. A wooden spoon rests on a red and white checkered cloth on the left side. A small mortar and pestle is visible in the bottom left corner.

El Secreto de la Abuela

Para un extra de fibra y nutrientes, agregue una cucharada de semillas de linaza molidas o espinacas frescas a la licuadora.
¡Ni lo notará!



Gelatina Casera con Frutas Frescas (Sin Azúcar)



Calorías	380
Carbohidratos	14g
Fibra	3g
Azúcar (0g)	0g
Proteína	4.g
Grasas	0.g

*Endulzante: Stevia o Eritritol.



Ingredientes



4 tazas de agua



**2 sobres de gelatina
sin sabor**



**2 tazas de fruta fresca
picada (fresas, moras, kiwi,
melocotón (durazno), etc.)**



**Endulzante al gusto:
Stevia natural, Eritritol o
Fruta del monje**



**Opcional: Jugo de limón
natural (unas gotas).**



Preparación

1

Hidrata la gelatina sin sabor en media taza de agua fría durante 5 minutos. Esto la "despierta" para que se disuelva bien.

2

Calienta el resto del agua (3 1/2 tazas) sin que llegue a hervir. Añade el endulzante elegido (Stevia, Eritritol o Fruta del monje) al gusto y mezcla hasta disolver.

3

Incorpora la gelatina hidratada al agua caliente y revuelve hasta que se disuelva por completo. Asegúrate de que no queden grumos.



4

Deja que la gelatina se enfríe un poco a temperatura ambiente. Esto evitará que la fruta se cocine al añadirla.

5

Añade la fruta picada a la gelatina y mezcla suavemente para que se distribuya de manera uniforme.

6

Vierte la gelatina con fruta en un molde o recipientes individuales. Refrigera durante al menos 4 horas, o hasta que esté completamente firme.



7

Para desmoldar la gelatina, puedes sumergir brevemente el fondo del molde en agua tibia. Esto ayudará a que se despegue fácilmente.

8

Sirve la gelatina fría y disfruta de esta opción refrescante y saludable.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, puedes añadir unas gotas de jugo de limón natural a la gelatina antes de refrigerar. ¡Realza el

¡Realza el dulzor de las frutas!



Pescado Blanco al Vapor con Verduras al Dente

Nutrient	Amount
Calorías	271 kcal
Carbohidratos	22 g
Fibra	4 g
Azúcar (0g - usando Stevia)	0g
Proteína	19 g
Grasas Saludables	1 g



Ingredientes



Filete de pescado blanco (200g)



Brócoli (1 taza)



Zanahoria (1/2 taza en rodajas)



Calabacín (1/2 taza en cubos)



Pimiento rojo (1/4 taza en tiras)



Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada)



Limón (1/2 unidad, el jugo)



Ajo (1 diente picado)



Jengibre fresco (1 cucharadita rallada)



Salsa de soya baja en sodio (1 cucharada)



Stevia natural (1/2 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Prepara los ingredientes: Lava y corta todas las verduras en trozos pequeños y uniformes. Exprime el jugo de medio limón. Ralla el jengibre fresco y pica finamente el ajo.

2

Marina el pescado: En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el ajo picado, el jengibre rallado, la salsa de soya baja en sodio y la Stevia natural. Vierte la mezcla sobre el filete de pescado blanco y déjalo marinar durante al menos 15 minutos.

3

Prepara la vaporera: Llena una olla con agua y colócala al fuego. Coloca una vaporera encima de la olla, asegurándote de que el agua no toque la base de la vaporera. Forra la vaporera con papel de hornear ligeramente engrasado.



4

Cocina al vapor: Coloca el filete de pescado marinado en la vaporera preparada. Distribuye las verduras cortadas alrededor del pescado. Tapa la vaporera y cocina al vapor durante 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y las verduras estén tiernas pero aún crujientes (al dente).

5

Verifica la cocción: Para asegurarte de que el pescado esté completamente cocido, introduce un tenedor en el centro del filete. Si se desmenuza fácilmente, está listo.

6

Sirve: Retira con cuidado el pescado y las verduras de la vaporera. Sirve inmediatamente, rociando con un poco de aceite de oliva virgen extra adicional y espolvoreando con pimienta negra recién molida al gusto.



El Secreto de la Abuela,

Para un sabor aún más intenso, puedes añadir unas rodajas de limón y unas ramitas de hierbas frescas (como perejil o eneldo) a la vaporera durante la cocción. Esto le dará un aroma delicioso y fresco al pescado y las verduras.'





Pechuga a la Plancha con Salsa Ligera de Mostaza

Calorías:	320 kcal	Azúcar:	0g
Carbohidratos:	4g	Azúcar:	0g
Fibra:	3g	Proteína:	45g
		Grasas:	12g



Ingredientes



2 pechugas de pollo sin piel ni hueso (150g c/u).



2 cucharadas de mostaza Dijon.



1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.



1/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio.



1 cucharada de crema agria light (o yogurt griego natural).



Jugo de 1/2 limón.



Sal y pimienta al gusto.



Perejil fresco picado para decorar.



Preparación

1.

Marinar las pechugas: En un tazón pequeño, mezclar la mostaza Dijon, el jugo de limón, sal y pimienta. Untar uniformemente sobre las pechugas de pollo.

2.

Cocinar las pechugas: Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Colocar las pechugas marinadas en la sartén y cocinar durante 6-8 minutos por lado, o hasta que estén doradas y completamente cocidas.

3.

Preparar la salsa: Retirar las pechugas de la sartén y reservar. En la misma sartén, verter el caldo de pollo y raspar los trozos dorados del fondo. Cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos, o hasta que la salsa se reduzca ligeramente.



4

4. Finalizar la salsa: Retirar la sartén del fuego y agregar la crema agria (o yogurt griego). Mezclar bien hasta obtener una salsa suave y homogénea. Probar y ajustar la sazón con sal y pimienta si es necesario.

5

5. Servir: Cortar las pechugas en rodajas y servir sobre un lecho de espárragos al vapor. Verter la salsa de mostaza sobre las pechugas y decorar con perejil fresco picado.



A decorative border surrounds the text, featuring line drawings of various herbs and vegetables. At the top left is a sprig of thyme. At the top center are garlic bulbs and a single clove. At the top right is a sprig of basil. On the right side, there are drawings of rosemary and another sprig of basil. At the bottom right are more drawings of basil and garlic. At the bottom center is a sprig of thyme. On the left side, there is a drawing of a wooden spoon and a red and white checkered cloth.

El Secreto de la Abuela

Para una pechuga extra jugosa, ¡no la cocines de más! Usa un termómetro de cocina y retira del fuego cuando alcance los 74°C (165°F). Déjala reposar unos minutos antes de cortarla.



Ensalada Fresca de Repollo Morado y Manzana Verde

Calories	110
Carbohydrates	12g
Fiber	4g
Eritritol	5g
Protein	2g
Fat	5g



Ingredientes



Repollo morado (1/2 unidad)



Manzana verde (2 unidades)



Zanahoria (1 unidad)



Nueces (50 gramos)



Pasas (sin azúcar añadida, 30 gramos)



Apio (2 tallos)



Vinagre de manzana (2 cucharadas)



Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)



Stevia natural (1 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lavar y desinfectar el repollo morado, la manzana verde y el apio.

2

Rallar o cortar finamente el repollo morado y la zanahoria. Cortar la manzana verde y el apio en cubos pequeños.

3

En un tazón grande, combinar el repollo morado, la manzana verde, la zanahoria, el apio, las nueces y las pasas (sin azúcar).



1

En un recipiente aparte, mezclar el vinagre de manzana, el aceite de oliva extra virgen, la stevia natural, la sal y la pimienta.

2

Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar suavemente para asegurar que todos los ingredientes estén bien cubiertos.

3

Refrigerar la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.





El Secreto de la Abuela

Para una ensalada aún más deliciosa, remoja las pasas en agua tibia durante 15 minutos antes de agregarlas. Esto las hará más jugosas y suaves.



Jugo de Zanahoria y Naranja (Naranja Dulce)

Calorías:	80
Carbohidratos Totales:	20g
Fibra Dietética:	3g
Azúcares:	15g
Proteínas:	1g
Grasas Saludables:	0g



Ingredientes



Zanahorias
(3 grandes)



Naranjas
(2 medianas)



Jengibre fresco (1 trozo
pequeño, opcional)



Stevia natural (al gusto,
opcional)



Agua filtrada (1/2 taza,
opcional)



Preparación

1

Lava y pela las zanahorias y las naranjas. Si usas jengibre, pélalo también.

2

Corta las zanahorias y las naranjas en trozos más pequeños para facilitar el licuado.

3

Coloca los trozos de zanahoria, naranja y jengibre (si lo usas) en una licuadora.



4

Añade la media taza de agua filtrada (opcional, si prefieres un jugo más ligero).

5

Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

6

Prueba el jugo y añade stevia natural al gusto si deseas un toque más dulce.



7

Sirve inmediatamente en un vaso alto con hielo (opcional).

8

Decora con una rodaja de naranja en el borde del vaso.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade una pizca de canela en polvo antes de licuar. ¡Le dará un aroma y un sabor deliciosos!



Barritas Caseras de Avena con Semillas Variadas



Calorías	180
Carbohidratos	
Totales	22g
Fibra	5g
Azúcar	0g
Proteína	8g
Grasas Saludables	10g



Ingredientes



Avena en hojuelas (2 tazas)



Semillas de chía (2 cucharadas)



Semillas de linaza (2 cucharadas)



Semillas de calabaza (2 cucharadas)



Semillas de girasol (2 cucharadas)



Nueces picadas (1/2 taza)



Eritritol (1/4 taza)



Puré de manzana sin azúcar (1/2 taza)



Extracto de vainilla (1 cucharadita)



Canela en polvo (1 cucharadita)



Sal (una pizca)



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.



2

En un tazón grande, mezcla la avena, las semillas de chía, linaza, calabaza, girasol, nueces, eritritol, canela y sal.

3

Agrega el puré de manzana y el extracto de vainilla a la mezcla seca. Revuelve hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.



4

Vierte la mezcla en la bandeja para hornear preparada y extiéndela uniformemente con una espátula.

5

Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que las barritas estén doradas.

6

Deja enfriar completamente en la bandeja antes de cortar en barritas.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de
sabor, tuesta ligeramente
las semillas antes de
agregarlas a la mezcla.
¡Esto realzará su sabor y
aroma!



Pescado a la Plancha con Tomate Natural Triturado

Nutriente	Cantidad
Calorías	
Carbohidratos	
Fibra	
Azúcar (0g)	
Proteína	
Grasas Saludables	



Ingredientes



Filete de pescado blanco (200g)



Jitomates/Tomates rojos maduros (3 unidades)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Limón (1/2 unidad)



Orégano fresco (1 ramita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava y seca el filete de pescado. Sazona con sal, pimienta y un poco de orégano fresco picado. Rocía con unas gotas de jugo de limón.

2

Tritura los jitomates/tomates rojos maduros. Pica finamente el ajo. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe el ajo picado hasta que esté fragante.

3

Añade el tomate triturado a la sartén. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, removiendo ocasionalmente. Sazona con sal, pimienta y orégano al gusto.



4

Mientras se cocina la salsa de tomate, calienta una plancha o sartén a fuego medio-alto. Cocina el filete de pescado durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido por dentro.

5

Sirve el pescado a la plancha inmediatamente, cubierto con la salsa de tomate natural triturado. Decora con una ramita de orégano fresco y una rodaja de limón.

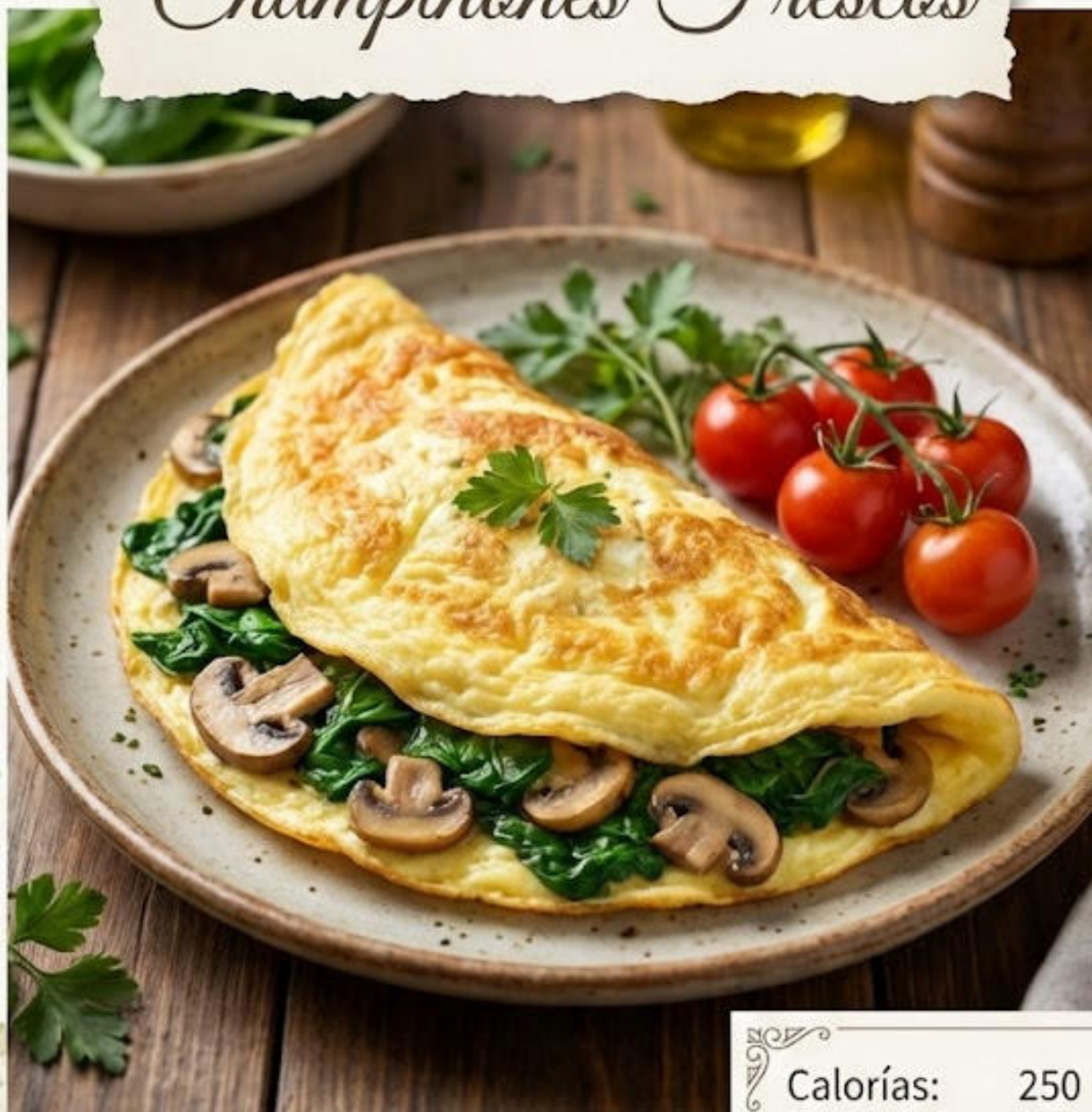


El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina el pescado en jugo de limón, ajo picado y orégano durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo. ¡Verás qué diferencia!



Tortilla de Claras con Espinacas y Champiñones Frescos



Calorías:	250 kcal
Carbohidratos:	5g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g
Proteína:	20g
Grasas:	15g



Ingredientes



6 Claras de huevo



200g de Espinacas frescas



150g de Champiñones frescos laminados



1 diente de Ajo picado finamente



2 cucharadas de Aceite de oliva extra virgen



Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1

En un tazón grande, batir ligeramente las claras de huevo con sal y pimienta.



2

Calentar el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. Sofreír el ajo picado hasta que esté fragante (aproximadamente 30 segundos). Agregar los champiñones laminados y cocinar hasta que estén dorados y tiernos.

3

Añadir las espinacas frescas a la sartén y cocinar hasta que se marchiten. Retirar del fuego.



4

Verter las claras batidas sobre las verduras en la sartén, asegurándose de que se distribuyan uniformemente. Cocinar a fuego lento hasta que la tortilla esté casi cuajada en la parte superior.

5

Con cuidado, dar la vuelta a la tortilla o colocar la sartén bajo el asador precalentado hasta que esté dorada y completamente cocida.

6

Deslizar la tortilla en un plato y servir caliente.



El Secreto de la Abuela

Para una tortilla más esponjosa, bate las claras hasta que formen picos suaves de agregarlas a la
¡Y no olvides añadir una
una pizca de amor!



*Ensalada Tibia de Frijoles
(Porotos), Jitomate (Tomate
Rojo) y Cilantro*

Calorías: 320	Carbohidratos: 45g	Fibra: 12g
Azúcar: 5g	Proteína: 15g	Grasas: 8g



Ingredientes



Frijoles (Porotos) cocidos (2 tazas)



Jitomates (Tomates Rojos) cherry cortados por la mitad (1 taza)



Cebolla morada picada finamente (1/2 taza)



Cilantro fresco picado (1/4 taza)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Vinagre de manzana (1 cucharada)



Ajo picado (1 diente)



Comino molido (1/2 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y cocina por 1 minuto, o hasta que esté fragante. Tamaño de fuente 14, tipografía sans-serif limpia y legible



2

Añade los frijoles (porotos) cocidos y el comino molido a la sartén. Cocina por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los frijoles estén calientes.



3

Retira la sartén del fuego. Agrega los jitomates (tomates rojos) cherry, la cebolla morada picada, el cilantro fresco picado y el vinagre de manzana. Mezcla bien. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve la ensalada tibia.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, marina los frijoles cocidos en el vinagre de manzana y las especias durante al menos 30 minutos antes de calentarlos. ¡Este pequeño truco realza los sabores y hace que la ensalada sea aún más deliciosa!



Filete de Merluza al Ajillo con Perejil

Tabla Nutricional

Calorías:	220
Carbohidratos:	2g
Fibra:	1g
Azúcar:	0g
Proteína:	30g
Grasas:	8g



Ingredientes



4 filetes de merluza frescos



6 dientes de ajo laminados



1/4 taza de aceite de oliva extra virgen



1/4 taza de perejil fresco picado



1 limón (jugo)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Seca los filetes de merluza con papel de cocina y sazona con sal y pimienta.

2

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo laminado y cocina hasta que estén dorados, cuidando que no se quemen.

3

Coloca los filetes de merluza en la sartén y cocina durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por dentro.



4

Retira los filetes de merluza de la sartén y colócalos en un plato.

5

Agrega el perejil picado y el jugo de limón a la sartén con el aceite y el ajo. Cocina por 1 minuto, revolviendo constantemente.

6

Vierte la salsa de ajo y perejil sobre los filetes de merluza.



El Secreto de la Abuela

'Para un sabor aún más intenso, puedes añadir una pizca de guindilla (ají) al aceite de oliva junto con el ajo. ¡Le dará un toque picante delicioso!'



Jugo Refrescante de Piña con Chía y Hierbabuena



Calorías	110
Carbohidratos Totales	25g
Fibra	5g
Azúcar (proveniente de la fruta)	18g
Proteína	2g
Grasas Saludables	1.5g



Natural
& Fresco



Ingredientes



Piña fresca (aproximadamente 2 tazas en trozos)



Semillas de chía (2 cucharadas)



Hojas de hierbabuena fresca (10-12 hojas)



Eritritol o Fruta del Monje (al gusto, como sustituto del azúcar)



Agua filtrada (2 tazas)



Preparación

1

Pelar la piña y cortar en trozos pequeños. Lavar las hojas de hierbabuena.

2

Colocar la piña, la hierbabuena y el agua en una licuadora.

3

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Probar y añadir eritritol o fruta del monje al gusto si se desea más dulzor.





4

Verter el jugo en un vaso y añadir las semillas de chía. Remover bien y dejar reposar durante al menos 15 minutos para que las semillas de chía se hidraten y espesen el jugo.



5

Servir frío y disfrutar.





El Secreto de la Abuela



Para un toque extra de
frescura, puedes congelar
previamente algunos trozos
de piña y usarlos en lugar de
hielo. ¡Así el jugo estará aún
más refrescante y
concentrado!



Bowl de Pollo Marinado con Vegetales Frescos Mixtos



Información Nutricional

Calorías	1 300
----------	-------

Carbohidratos	22.8
---------------	------

Fibra	1.4
-------	-----

Azúcar (Stevia natural)	0.2
----------------------------	-----

Proteína	14
----------	----

Grasas	0.5
--------	-----



Ingredientes



Pechuga de pollo: 200g



Brócoli: 1 cabeza pequeña



Coliflor: 1 cabeza pequeña



Pimiento rojo (pimentón): 1 unidad



Cebolla morada: 1 unidad mediana



Aguacate (Palta): 1 unidad



Aceite de oliva extra virgen: 2 cucharadas



Jugo de limón: 1/4 taza



Ajo: 2 dientes picados



Jengibre fresco: 1 trozo (2 cm) rallado



Salsa de soya baja en sodio: 3 cucharadas



Semillas de sésamo: 1 cucharada



Preparación

1

Cortar la pechuga de pollo en cubos de 2 cm. En un tazón, mezclar el pollo con salsa de soya baja en sodio, jengibre fresco rallado, ajo picado y jugo de limón. Marinar por al menos 30 minutos.



2

Mientras el pollo se marina, cortar el brócoli y la coliflor en floretes pequeños. Cortar el pimiento rojo (pimentón) y la cebolla morada en julianas finas.



3

Calentar una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Agregar un poco de **aceite de oliva extra virgen** y saltear los vegetales durante 5-7 minutos, hasta que estén tiernos pero aún crujientes.





El Secreto de la Abuela



Para un toque extra
de sabor, añade unas
gotas de aceite de
sésamo al final de la
cocción.

¡Realza el sabor del
pollo y los vegetales
de manera increíble!



Muffins de Avena con Arándanos (Sin Azúcar)

Información Nutricional (por muffin):

Calorías	180kcal
Carbohidratos	22g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	8g
Grasas Saludables	5g



Ingredientes



Avena en hojuelas (2 tazas)



Arándanos frescos (1 taza)



Huevos (2 unidades)



Leche de almendras (1 taza)



Stevia natural (al gusto)



Aceite de coco (1/4 taza)



Extracto de vainilla (1 cucharadita)



Polvo para hornear (1 cucharadita)



Bicarbonato de sodio (1/2 cucharadita)



Canela en polvo (1/2 cucharadita)



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). En un tazón grande, mezcla la avena en hojuelas, los arándanos, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la canela en polvo.

2

En otro tazón, bate los huevos, la leche de almendras, el aceite de coco, la stevia y el extracto de vainilla.

3

Vierte los ingredientes líquidos sobre los ingredientes secos y mezcla hasta que estén combinados. No mezcles demasiado.



4

Llena los moldes para muffins con la mezcla hasta $\frac{2}{3}$ de su capacidad

5

Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio

6

Deja enfriar los muffins en el molde durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo



El Secreto de la Abuela

Para un extra de sabor y textura, agrega nueces picadas o semillas de chía a la mezcla antes de hornear. ¡También puedes usar arándanos congelados si no tienes frescos!

(tamaño de fuente 14)



Ensalada Refrescante de Pepino, Yogur y Eneldo

Calorías:	120
Carbohidratos:	15g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g (con Stevia)
Proteína:	8g
Grasas:	4g



Ingredientes



Pepino (2 unidades)



Yogur natural sin azúcar (500g)



Eneldo fresco picado (3 cucharadas)



Ajo picado (1 diente)



Jugo de limón (2 cucharadas)



Stevia natural (al gusto)



Aceite de oliva extra virgen (1 cucharada)



Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)



Preparación

1

Lava y seca bien los pepinos. Córtalos en rodajas finas o en cubos pequeños, según tu preferencia.



2

En un tazón grande, mezcla el yogur natural, el ajo picado, el jugo de limón, la stevia (al gusto), el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Mezcla hasta que estén bien combinados.

3

Agrega los pepinos cortados al tazón con la mezcla de yogur. Incorpora suavemente para que los pepinos queden bien cubiertos.



4

Añade el eneldo fresco picado a la ensalada y mezcla bien. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más refrescante, enfría la ensalada en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir. ¡Así los sabores se mezclarán a la perfección!



Jugo Detox Revitalizante de Pepino, Apio y Jengibre

Nutrition Facts

Calorías	65
Carbohidratos Totales	15g
Fibra	5g
Azúcares	0g
Proteína	2g
Grasas Saludables	0.5g



Ingredientes



* 1 pepino mediano (200g)



* 2 tallos de apio (100g)



* 1 trozo de jengibre fresco (2cm, 10g)



* 1 limón (jugo)



* 1/2 taza de agua filtrada



* Stevia natural o Eritritol al gusto (opcional)



Preparación

1

Lava y desinfecta el pepino, el apio y el jengibre. Pela el pepino si no es orgánico.

2

Corta el pepino y el apio en trozos pequeños. Ralla finamente el jengibre.

3

Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos junto con el jugo de limón y el agua. Mezcla hasta obtener una consistencia suave.



4

Si deseas un jugo más líquido, agrega más agua. Prueba y ajusta el dulzor con Stevia o Eritritol si es necesario.

5

Cuela el jugo utilizando un colador de malla fina o una bolsa de tela para eliminar la pulpa (opcional, pero recomendado para una textura más suave si tienes problemas de glucosa alta).

6

Sirve inmediatamente y disfruta de tu jugo detox revitalizante.



El Secreto de la Abuela

Para un extra
impulso detox, añade
un puñado de
espinacas o unas
hojas de menta fresca.
¡Recuerda no
agregar azúcar!



Croquetas de Avena y y Zanahoria al Horno Saludables



Información Nutricional

Calorías: XXX

Carbohidratos: XXX

Fibra: XXX

Azúcar: 0g

Proteína: XXX

Grasas: XXX



Ingredientes



1 taza de avena en hojuelas



2 zanahorias medianas ralladas



1/2 cebolla picada finamente



2 dientes de ajo picados



1 huevo (o sustituto vegano:
linaza hidratada)



2 cucharadas de perejil fresco
picado



sal y pimienta al gusto



aceite de oliva virgen extra para
rociar



Preparación

1

Precalentar el horno a 180°C (350°F). En un tazón grande, mezclar la avena en hojuelas, la zanahoria rallada, la cebolla picada, el ajo picado, el huevo (o sustituto vegano), el perejil picado, la sal y la pimienta.



2

Formar pequeñas croquetas con la mezcla. Colocarlas en una bandeja para hornear previamente cubierta con papel pergamino.

3

Rociar las croquetas con un poco de aceite de oliva virgen extra. Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que estén doradas y firmes.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor
extra, añade una
pizca de comino
o pimentón ahumado
a la mezcla. ¡Le dará
un toque especial y
delicioso!



Guiso de Lentejas con Verduras Bajas en Glucemia.

Calorías:	350 kcal
Carbohidratos:	35g
Fibra:	15g
Azúcar:	0g
Proteína:	18g
Grasas:	10g (saludables: aceite de oliva virgen extra).



Ingredientes



Lentejas (1 taza)



Zanahoria (1 unidad, picada)



Apio (2 tallos, picados)



Pimiento verde (1/2 unidad, picado)



Cebolla (1/2 unidad, picada)



Ajo (2 dientes, picados)



Jitomate (Tomate rojo) (2 unidades, triturados)



Caldo de verduras bajo en sodio (4 tazas)



Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas)



Pimentón dulce (1 cucharadita)



Comino molido (1/2 cucharadita)



Laurel (1 hoja)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

1. Remoja las lentejas en agua fría durante al menos 30 minutos. Escúrrelas y enjuágalas.

2

2. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla, el ajo, el pimiento verde, la zanahoria y el apio hasta que estén blandos, aproximadamente 5-7 minutos.

3

3. Agrega el jitomate (tomate rojo) triturado, el pimentón dulce, el comino y la hoja de laurel. Cocina por 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente.



4

4. Incorpora las lentejas escurridas y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

5

5. Retira la hoja de laurel. Ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto.

6

6. Sirve el guiso de lentejas caliente. Puedes acompañar con una ensalada verde fresca.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más
profundo, añade una
cucharadita de vinagre de
manzana al final de
la cocción. ¡Realza los
sabores y equilibra la
dulzura natural de las
verduras!



Ensalada de Espinaca, Fresas y Nueces



NUTRICIÓN:

Calorías: 280

Carbohidratos: 15g

Fibra: 5g

Azúcar (0g)

Proteína: 8g

Grasas saludables: 20g



Ingredientes



Espinacas frescas (200g)



Fresas (250g)



Nueces (50g)



Aguacate (Palta) (1 unidad)



Queso Feta (50g)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Vinagre de manzana
(1 cucharada)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

1. Lava y desinfecta las espinacas y las fresas.

2

2. Corta las fresas en rodajas.

3

3. Pica las nueces en trozos pequeños.



4

4. Corta el **aguacate (palta)** en cubos.

5

5. En un tazón grande, **mezcla** las **espinacas**, las **fresas**, las **nueces**, el **aguacate (palta)** y el **queso feta**.

6

6. En un recipiente aparte, prepara el **aderezo** mezclando el **aceite de oliva**, el **vinagre de manzana**, la **sal** y la **pimienta**.



7

7

7

7

7

7

7

7

7

7. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente. Sirve inmediatamente.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, tuesta ligeramente las nueces antes de agregarlas a la ensalada. ¡Realza su sabor y textura!



Tostadas Integrales con Aguacate (Palta), Jitomate (Tomate) y Orégano

Calorías:	320kcal	Valor:	312kcal
Carbohidratos:	45g	Azúcar:	4g
Fibra:	12g	Proteína:	8g
Menta:	5g	Grasas:	15g



Ingredientes



Pan integral rebanado
(2 rebanadas)



Aguacate (Palta) maduro
(1/2 unidad, 75 gramos)



Jitomate (Tomate rojo) fresco
(1/2 unidad, 50 gramos)



Orégano fresco picado
(1 cucharadita)



Aceite de oliva extra virgen
(1 cucharadita)



Sal y pimienta negra recién molida al gusto



Preparación

1

1. Tostar ligeramente las rebanadas de pan integral hasta que estén doradas y crujientes.

2

2. Mientras se tuesta el pan, lavar y cortar el jitomate (tomate) en rodajas finas.

3

3. Pelar el aguacate (palta), retirar el hueso y machacar la pulpa con un tenedor hasta obtener una consistencia cremosa.



4

4. Untar el aguacate (palta) machacado sobre las tostadas integrales de manera uniforme. Asegúrese de que el pan quede bien cubierto.

5

5. Colocar las rodajas de jitomate (tomate) sobre el aguacate. Distribuir de forma decorativa y abundante.



6

6. Espolvorear el orégano fresco picado sobre las tostadas. Rociar con un hilo de aceite de oliva extra virgen. Sazonar con sal y pimienta negra recién molida al gusto.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más
delicioso, frota un diente
de ajo cortado por la mitad
sobre las tostadas calientes
antes de agregar el
aguacate. ¡Le dará un
toque especial
y aromático!



Tilapia al Limón con Especies Mediterráneas Suaves

Calorías:	120	Azúcar:	0g
Carbohidratos:	1g	Proteína:	24g
Fibra:	0g	Grasas:	2.5g



Ingredientes



2 filetes de tilapia fresca



2 limones (jugo y rodajas)



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



1 cucharadita de orégano seco



1 cucharadita de albahaca seca



1/2 cucharadita de romero seco



1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida



Sal marina al gusto



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

2

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la albahaca, el romero, la pimienta y la sal.

3

Coloca los filetes de tilapia en una fuente para horno ligeramente engrasada.



4

4: Vierte la mezcla de limón y especias sobre los filetes de tilapia, asegurándote de cubrirlos uniformemente.

5

5: Coloca rodajas de limón sobre cada filete.

6

6: Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté completamente cocida y se desmenuce fácilmente con un tenedor.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina la tilapia en la mezcla de limón y especias durante al menos 30 minutos antes de hornearla.



Sopa Cremosa de Calabacín (Zapallo Italiano) sin Crema



Tabla nutricional

Calorías:	120 kcal
Carbohidratos:	15g
Fibra:	6g
Azúcar:	0g
Proteína:	5g
Grasas:	4g



Ingredientes



500g de Calabacín (Zapallo Italiano) cortado en cubos



1 cebolla picada finamente



2 dientes de ajo picados



1 litro de caldo de verduras bajo en sodio



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



sal y pimienta al gusto



nuez moscada rallada (una pizca)



100g de queso crema light



hojas de albahaca fresca para decorar



Preparación

1

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.

2

Agrega el calabacín (zapallo italiano) cortado en cubos y cocina por unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

3

Vierte el caldo de verduras, sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el calabacín esté tierno.



4

4. Retira la olla del fuego y deja que se enfríe un poco.

5

5. Con cuidado, vierte la sopa en una licuadora y licúa hasta obtener una crema suave y homogénea. (Si es necesario, hazlo en tandas para evitar accidentes).

6

6. Vuelve a verter la sopa licuada en la olla. Agrega el queso crema light y calienta a fuego bajo, revolviendo hasta que se incorpore completamente y la sopa esté cremosa.



El Secreto de la Abuela,

Para una sopa aún más cremosa, añade un puñado de anacardos (marañones) remojados a la licuadora. ¡Le dará una textura increíble sin necesidad de crema!



Pechugas de Pollo Salteadas con Brócoli, Zanahoria y Almendras



Calorías:	420
Carbohidratos:	15g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	40g
Grasas:	18g



Ingredientes



2 pechugas de pollo sin piel ni hueso;



1 cabeza de brócoli, cortada en floretes;



2 zanahorias medianas, en rodajas;



1/2 taza de almendras laminadas;



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen;



1/4 taza de salsa de soya baja en sodio;



1 cucharada de jengibre fresco rallado;



2 dientes de ajo picados;



1 cucharadita de maicena (fécula de maíz);



2 cucharadas de agua fría;



Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1

1. Corta las pechugas de pollo en cubos de 2-3 cm.

2

2. En un tazón pequeño, mezcla la maicena con el agua fría hasta que se disuelva. Agrega la salsa de soya, el jengibre y el ajo. Mezcla bien y reserva.

3

3. Calienta el aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado por todos lados y completamente cocido.



4

4. Agrega el brócoli y las zanahorias al wok con el pollo. Saltea durante 5-7 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.

5

5. Vierte la salsa reservada sobre el pollo y las verduras. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que la salsa se espese, aproximadamente 1-2 minutos.

6

6. Agrega las almendras laminadas y mezcla bien.



7. Sirve caliente. Puedes acompañar con arroz integral o quinoa para una comida completa y equilibrada.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, marina el pollo en la salsa de soya, jengibre y ajo durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo. ¡Esto intensificará los sabores y hará que el pollo esté aún más jugoso!



Ensalada de Garbanzos con Pimiento Rojo y Perejil

Tabla Nutricional:

Calorías: 280 kcal
Carbohidratos: 30g
Fibra: 8g
Azúcar: 0g
Proteína: 10g
Grasas: 12g



Ingredientes



Garbanzos cocidos (2 tazas)



Pimiento rojo (1 mediano)



Perejil fresco picado (1/2 taza)



Cebolla morada picada (1/4 taza)



Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)



Vinagre de manzana (2 cucharadas)



Jugo de limón (1 cucharada)



Ajo picado (1 diente)



Comino molido (1/2 cucharadita)



Pimentón dulce (1/4 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

En un tazón grande, combina los garbanzos cocidos, el pimiento rojo picado, la cebolla morada picada y el perejil fresco picado. Asegúrate de que todos los ingredientes estén distribuidos uniformemente.



2

En un tazón pequeño aparte, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el vinagre de manzana, el jugo de limón, el ajo picado, el comino molido, el pimentón dulce, la sal y la pimienta. Bate bien hasta emulsionar.



3

Vierte la vinagreta sobre la mezcla de garbanzos y revuelve suavemente para combinar todos los sabores. Refrigera por al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, agrega un puñado de aceitunas Kalamata picadas o unos trozos de queso feta desmenuzado justo antes de servir. ¡Le dará un toque mediterráneo delicioso!



Batido Verde Revitalizante: Espinaca, Manzana y Jengibre



Calorías:	150
Carbohidratos totales:	35g
Fibra dietética:	8g
Azúcares: (0g Azúcar Añadida)	25g
Proteína:	2g
Grasas saludables:	0.5g



Ingredientes



Espinacas frescas (2 tazas)



Manzana verde (1 unidad)



Jengibre fresco (1 rodaja, aproximadamente 1 cm)



Semillas de chía (1 cucharada)



Leche de almendras sin azúcar (250 ml)



Edulcorante natural: Stevia natural o Fruta del monje (al gusto)



Hielo (4 cubos).



Preparación

1

Lava cuidadosamente las espinacas, la manzana y el jengibre. Pela y corta la manzana en trozos pequeños. Pela el jengibre.



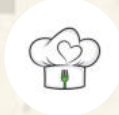
2

14. Coloca las espinacas, la manzana, el jengibre, las semillas de chía, la leche de almendrantente natural (si lo usas) y el hielo en una licuadora de alta potencia.



3

Licúa a máxima velocidad hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Prueba y ajusta el dulzor si es necesario.



El Secreto de la Abuela

Para un extra de cremosidad y nutrientes, añade **medio aguacate** (palta) a la licuadora. ¡Nadie notará la diferencia, pero tu cuerpo te lo agradecerá!



Filete de Salmón Marinado con Eneldo y Limón



Información Nutricional

Calorías: 220

Carbohidratos: 2g

Fibra: 1g

Azúcar: 0g

Proteína: 28g

Grasas Saludables: 11g



Ingredientes



**Filete de Salmón fresco
(200g)**



**Eneldo fresco picado
(2 cucharadas)**



**Limón (jugo de 1 limón y
ralladura de ½ limón)**



**Aceite de Oliva Extra Virgen
(2 cucharadas)**



**Ajo picado finamente
(1 diente)**



Sal marina (una pizca)



**Pimienta negra recién molida
(una pizca)**



Preparación

1

En un recipiente hondo, mezcla el eneldo fresco picado, el jugo de limón, la ralladura de limón, el ajo picado, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Mezcla bien todos los ingredientes.



2

2. Coloca el filete de salmón en el recipiente con el marinado. Asegúrate de que esté bien cubierto por todos lados.

3

3. Cubre el recipiente con papel film transparente y refrigera durante al menos 30 minutos, o hasta 2 horas, para que el salmón absorba los sabores.



4

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca el filete de salmón marinado en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear.



5

Hornea el salmón durante 12-15 minutos, o hasta que esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.



6

Retira el salmón del horno y
sírvelo inmediatamente.
Puedes acompañarlo con
una ensalada fresca o
verduras al vapor.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más
intenso, marina el salmón
durante toda la noche.
¡El eneldo fresco hace toda
la diferencia!



Pollo al Horno con Vegetales y Hierbas Suaves

Información Nutricional (por ración):

Calorías:	520 kcal
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	3g
Proteína:	50g
Grasas:	28g



INGREDIENTES



Pollo (muslos o piezas enteras) - 1 kg.



Zanahoria - 3 unidades.



Pimiento (Morrón) - 2 unidades.



Calabacín (Zapallo Italiano) - 2 unidades.



Cebolla - 2 unidades grandes.



Ajo - 1 cabeza entera.



Romero fresco - 4 ramitas.



Tomillo fresco - 6 ramitas.



Aceite de oliva extra virgen - 100 ml.



Limón - 2 unidades.



Sal - al gusto.



Pimienta negra - al gusto.



Preparación

1

Precalentar el horno a 180°C (350°F).
Lavar y secar bien las piezas de pollo.

2

Cortar las zanahorias, el pimiento (morrón),
el calabacín (zapallo italiano) y la cebolla en
trozos medianos.

3

En un tazón grande, mezclar los vegetales
cortados con aceite de oliva, sal, pimienta y
hierbas frescas picadas (romero y tomillo).



4

Colocar los vegetales en una bandeja para horno y distribuir las piezas de pollo encima.

5

Exprimir el jugo de medio limón sobre el pollo y los vegetales.

6

Hornear durante 45-60 minutos, o hasta que el pollo esté dorado y cocido por completo y los vegetales estén tiernos.



7

Retirar del horno y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.

8

Servir el pollo al horno con los vegetales asados. Opcionalmente, decorar con unas ramitas de romero fresco.





El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina el pollo con los vegetales y las hierbas durante al menos 30 minutos antes de hornearlo. ¡El sabor será espectacular!



Ensalada Fresca de Quinoa con Limón y Pepino



Tabla Nutricional por Porción:

Calorías: 280

Carbohidratos: 25g
(Fibra: 7g)

Proteína: 10g

Grasas: 18g
(Grasas Saludables: 14g)

Azúcar: 0g

Endulzante: Stevia natural.



Ingredientes



Quinoa (1 taza)



Pepino (1 mediano)



Aguacate (Palta) (1/2)



Cilantro fresco (1/4 taza)



Jugo de Limón (2 cucharadas)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Stevia natural (1/2 cucharadita)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Preparación

1

1. Cocinar la quinoa según las instrucciones del paquete. Dejar enfriar completamente.

2

2. Pelar y cortar el pepino en cubos pequeños.

3

3. Cortar el aguacate (palta) en cubos del mismo tamaño que el pepino.





4

4. Picar finamente el cilantro fresco.

5

5. En un tazón grande, combinar la quinoa cocida, el pepino, el aguacate (palta) y el cilantro picado.

6

6. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva, la Stevia natural, la sal y la pimienta.



7

7. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente para combinar. Refrigerar durante al menos 30 minutos antes de servir.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, agrega un poco de ralladura de limón al aderezo. ¡Realza los sabores y le da un aroma increíble!



Jugo Refrescante de Pepino y Limón Natural



Nutrition

Calorías	35
Carbohidratos	9g
Fibra	1g
Azúcar	0g
Proteína	1g
Grasas	0g



Ingredientes



1 pepino grande (200g)



2 limones (jugo)



5 hojas de menta fresca



500 ml de agua filtrada



**Eritritol o Stevia natural
al gusto**



Preparación

1

Lava muy bien el pepino, los limones y las hojas de menta. Pela el pepino si lo deseas, aunque la cáscara aporta fibra

2

Corta el pepino en trozos pequeños y exprime el jugo de los limones

3

Coloca los trozos de pepino, el jugo de limón, las hojas de menta y el agua en una **licuadora** o procesador de alimentos



4

Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Si lo deseas, puedes añadir Eritritol o Stevia natural al gusto para endulzar

5

Prueba y ajusta el dulzor o la cantidad de limón según tu preferencia

6

Cuela la mezcla para eliminar la pulpa si prefieres un jugo más suave



7

Sirve el jugo en un vaso con hielo. Decora con una rodaja de limón y una hoja de menta

8

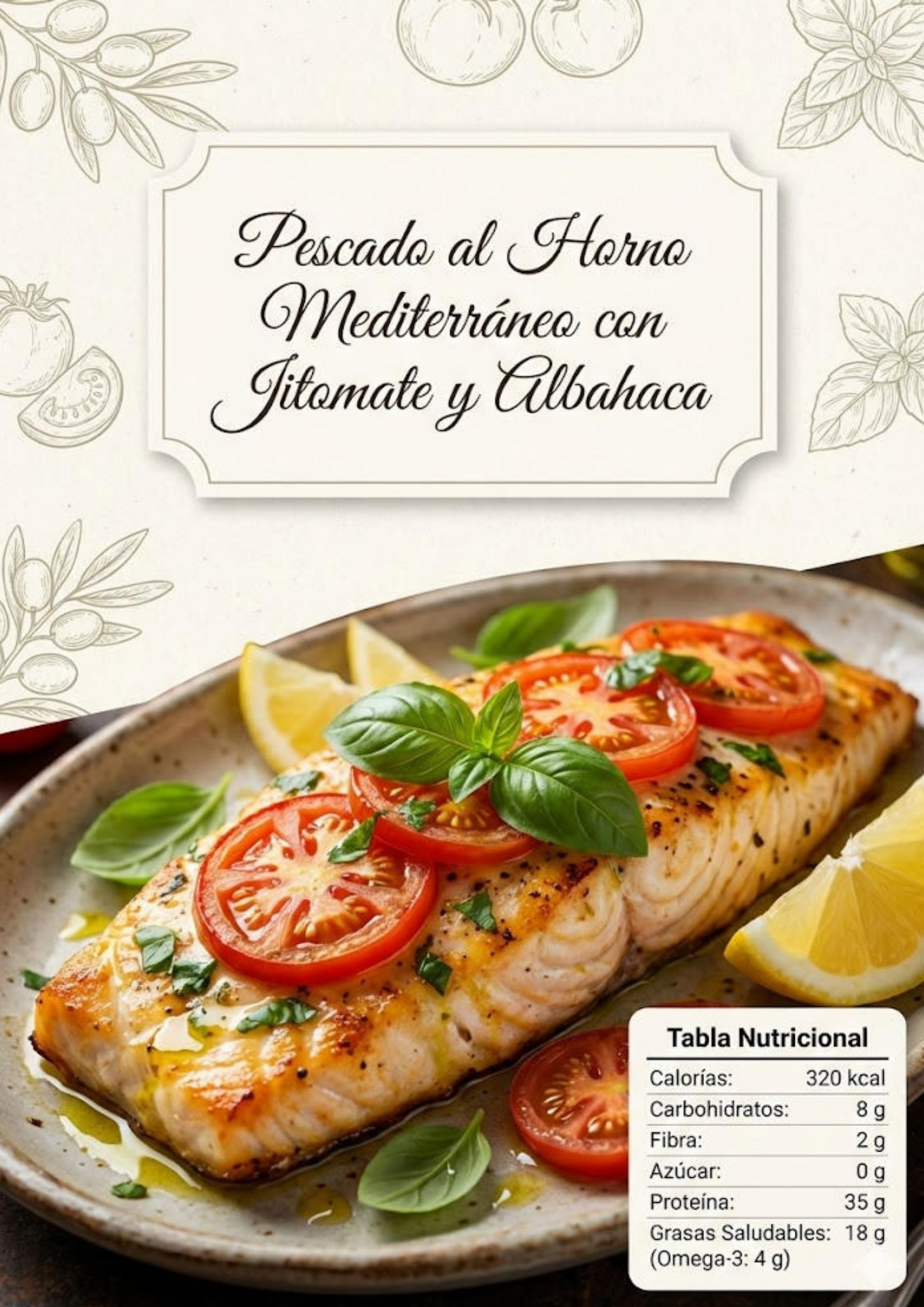
Disfruta de este refrescante jugo al instante



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra refrescante, congela trozos de pepino y utilízalos en lugar de hielo. ¡Le dará un sabor aún más intenso!





Pescado al Horno Mediterráneo con Jitomate y Albahaca



Tabla Nutricional

Calorías:	320 kcal
Carbohidratos:	8 g
Fibra:	2 g
Azúcar:	0 g
Proteína:	35 g
Grasas Saludables:	18 g
(Omega-3: 4 g)	

Ingredientes



Filetes de pescado blanco (merluza, bacalao) - 4 unidades



Jitomates (Tomates Rojos) maduros - 3 grandes



Albahaca fresca - 1 manojo



Ajo - 2 dientes



Aceite de oliva extra virgen - 4 cucharadas



Limón - 1 unidad (jugo y ralladura)



Aceitunas negras sin hueso - 1/2 taza



Alcaparras - 2 cucharadas



Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Engrasa ligeramente una fuente para horno con aceite de oliva.

2

Corta los jitomates (tomates rojos) en rodajas finas y píca el ajo finamente. Lava y seca las hojas de albahaca.

3

En la fuente para horno, coloca una cama de rodajas de jitomate. Sazona con sal, pimienta y un poco de ajo picado.



4

Coloca los filetes de pescado sobre la cama de jitomate. Sazona con sal, pimienta, el resto del ajo picado y un chorrito de jugo de limón.

5

Distribuye las aceitunas negras y las alcaparras sobre el pescado. Riega con aceite de oliva extra virgen.

6

Cubre con hojas de albahaca fresca y ralladura de limón.



7

Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

8

Retira del horno y deja reposar unos minutos antes de servir.

9

Sirve caliente, adornado con más hojas de albahaca fresca y una rodaja de limón.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, marina el pescado con el ajo, el jugo de limón y las hierbas durante al menos 30 minutos antes de hornearlo. ¡Este pequeño truco realza todos los sabores!



Tazón de Yogur con Chía, Canela y Fresas

Calorías:	250	Azúcar:	15g
Carbohidratos:	35g	Proteína:	18g
Fibra:	10g	Grasas:	8g



Ingredientes



**Yogur griego natural
sin azúcar (200g)**



**Semillas de chía
(2 cucharadas)**



**Canela en polvo
(1/2 cucharadita)**



Fresas frescas (100g)



Eritritol (opcional, al gusto)



PREPARACIÓN

1

Vierte el yogur griego en un tazón.

2

Añade las semillas de chía al yogur y mezcla bien. Deja reposar durante al menos 15 minutos para que la chía se hidrate y espese el yogur.

3

Mientras la chía se hidrata, lava y corta las fresas en rodajas o trozos pequeños.





4

Una vez que la chía haya espesado el yogur, añade las fresas cortadas por encima.



5

Espolvorea canela en polvo sobre las fresas y el yogur.

6

Si deseas un toque más dulce, añade un poco de eritritol al gusto.



El Secreto de la Abuela

Para un desayuno aún más nutritivo, puedes añadir un puñado de nueces o almendras picadas. ¡Le dará un toque crujiente y saludable!



Carne Magra Guisada con Jitomate Fresco y Especias Aromáticas



Información Nutricional (Por Porción)

Calorías:	250 kcal
Carbohidratos:	8g
Fibra:	3g
Azúcares:	0g
Proteína:	35g
Grasas:	10g



Carne Magra Guisada con Jitomate Fresco y Especias Aromáticas



Tabla Nutricional (por porción)

Calorías:	320 kcal
Carbohidratos:	12 g
Fibra:	4 g
Azúcares:	0 g
Proteína:	28 g
Grasas:	14 g



Ingredientes



500g de carne magra (falda, bistec)
cortada en cubos



1 kg de jitomates (tomates rojos) maduros



1 cebolla blanca grande



2 dientes de ajo



1 pimiento verde (morrón)



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



1 cucharadita de comino molido



1 cucharadita de pimentón dulce (paprika)



1/2 cucharadita de orégano seco



Sal y pimienta negra recién molida al gusto



Un manojo de cilantro fresco



Preparación

1

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Sella la carne en lotes, dorándola por todos lados. Retira la carne de la olla y reserva.

2

En la misma olla, sofríe la cebolla picada y el pimiento verde hasta que estén blandos y translúcidos. Agrega el ajo picado y cocina por un minuto más hasta que desprenda su aroma.

3

Incorpora los jitomates (tomates rojos) pelados y picados a la olla. Cocina a fuego lento durante unos 15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los jitomates se hayan deshecho y la salsa haya espesado ligeramente.



4

Regresa la carne a la olla con la salsa de jitomate. Agrega el comino, el pimentón, el orégano, la sal y la pimienta. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes.

5

Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante al menos 1.5 a 2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue.

6

Prueba y ajusta la sazón si es necesario. Si la salsa está demasiado ácida, puedes agregar una pizca de eritritol o fruta del monje (opcional).



7

Una vez que la carne esté tierna, retira del fuego y deja reposar durante unos minutos.

8

Sirve caliente, adornado con cilantro fresco picado. Acompaña con arroz integral o quinoa para una comida completa y saludable (opcional).



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, añade un hueso de res al guiso durante la cocción. ¡Le dará un toque tradicional y delicioso! Recuerda retirarlo antes de servir.



Ensalada de Repollo, Pepino y Limón

Calorías	40	Proteína	1g
Carbohidratos	8g	Grasas	0.5g
Fibra	2g		
Azúcar	0g	Tonto tamo	14



Ingredientes



Repollo blanco rallado
(1/2 unidad)



Pepino fresco en rodajas finas
(1 unidad)



Cebolla morada en julianas
(1/4 unidad)



Zanahoria rallada (1 unidad)



Limón (jugo de 1 limón)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Vinagre de manzana
(1 cucharada)



Stevia natural o Eritritol
(1/2 cucharadita, opcional)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava y desinfecta el repollo, el pepino, la cebolla morada y la zanahoria. Ralla el repollo y la zanahoria. Corta el pepino en rodajas finas y la cebolla morada en julianas.

2

En un tazón grande, mezcla el repollo rallado, las rodajas de pepino, la cebolla morada en julianas y la zanahoria rallada.

3

En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la stevia (si la usas), la sal y la pimienta. Bate bien hasta emulsionar.



4

Vierte el aderezo sobre la mezcla de repollo y verduras. Mezcla bien para asegurarte de que todos los ingredientes estén cubiertos con el aderezo.

5

Refrigera la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir. Esto permitirá que los sabores se mezclen y que la ensalada se enfríe.

6

Sirve la ensalada fría como acompañamiento o como plato principal ligero.



El Secreto de la Abuela

Para una ensalada aún más sabrosa, añade unas semillas de sésamo tostadas o unas nueces picadas justo antes de servir. ¡Le darán un toque crujiente delicioso!





Smoothie Refrescante de Manzana Verde Natural

Calorías:	XXX	Azúcar:	Og
Carbohidratos:	XXX	Proteína:	XXX
Fibra:	XXX	Grasas:	XXX



Ingredientes



2 manzanas verdes (Granny Smith) cortadas en trozos



1/2 taza de espinacas frescas



1/4 aguacate (palta) maduro



1/2 taza de leche de almendras sin azúcar



1 cucharada de semillas de chía



5 cubos de hielo



Stevia natural o Eritritol (al gusto)



Preparación

1

Lava y corta las manzanas verdes en trozos pequeños, retirando el corazón y las semillas.

2

Lava cuidadosamente las espinacas frescas.

3

Pela la mitad del aguacate (palta) y retira la semilla.



4

4: Coloca todos los ingredientes (manzanas, espinacas, aguacate, leche de almendras, semillas de chía, hielo y endulzante) en la licuadora.

5

5: Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

6

6: Prueba y ajusta el dulzor si es necesario, añadiendo más Stevia natural o Eritritol al gusto.



7

Sirve inmediatamente en un vaso alto.

Opcional: Decora con una rodaja de manzana verde en el borde.



El Secreto de la Abuela

Para un extra de cremosidad y nutrientes, puedes agregar un puñado de nueces o almendras al licuar.
¡Recuerda remojarlas previamente para facilitar la digestión!



Tostadas Integrales con Pollo Desmenuzado Fresco

Métrica	Cantidad
Calorías	450 kcal
Carbohidratos	35g
Fibra	8g
Azúcar	0g
Proteína	28g
Grasas	22g



Ingredientes



2 rebanadas de pan integral



150g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada



1/2 aguacate (palta) en rebanadas



1/2 tomate (jitomate) mediano en cubos



1 cucharada de cebolla morada picada finamente



jugo de 1/2 limón



cilantro fresco picado al gusto



sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Cocina la pechuga de pollo (previamente sazonada con sal, pimienta y ajo en polvo) en agua hirviendo o a la plancha hasta que esté completamente cocida. Una vez cocida, desmenúzala con un tenedor.

2

Tuesta las rebanadas de pan integral hasta que estén doradas y crujientes.

3

Mientras se tuesta el pan, mezcla el pollo desmenuzado con el tomate (jitomate), la cebolla morada, el jugo de limón, el cilantro, sal y pimienta en un tazón.



4

Unta las rebanadas de aguacate (palta) sobre las tostadas integrales.

5

Coloca la mezcla de pollo desmenuzado sobre las tostadas con aguacate (palta).

6

Espolvorea un poco más de cilantro fresco picado por encima.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una pizca de hojuelas de chile rojo a la mezcla de pollo. ¡Le dará un sabor increíble!

(Tamaño de fuente 14)



Barras de Avena Integral con Chía Natural (Sin Azúcar)

Tabla Nutricional

Calorías	230
Carbohidratos	19.3g
Fibra	6.4g
Azúcar (0g)	
Proteína	13.7g
Grasas	2.3g



Ingredientes



3 tazas de avena en hojuelas integral



1 taza de semillas de chía



1/2 taza de nueces picadas
(almendras, nueces)



1/4 taza de eritritol (o fruta del monje)



1/2 taza de puré de manzana sin azúcar



1/4 taza de aceite de coco derretido



1 cucharadita de extracto de vainilla puro



1/2 cucharadita de canela en polvo



una pizca de sal marina



Preparación

1

En un tazón grande, mezclar la avena en hojuelas integral, las semillas de chía, las nueces picadas, el eritritol (o fruta del monje), la canela y la sal.

2

Agregar el puré de manzana sin azúcar, el aceite de coco derretido y el extracto de vainilla. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.

3

Precalentar el horno a 175°C (350°F). Engrasar ligeramente un molde cuadrado de 20x20 cm (8x8 pulgadas).



4

Verter la mezcla en el molde preparado y presionar firmemente con una espátula o el dorso de una cuchara para crear una capa uniforme.

5

Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y el centro esté firme.

6

Retirar del horno y dejar enfriar completamente en el molde antes de cortar en barras.



El Secreto de la Abuela

Para unas barras más suaves,
agrega una cucharada de mantequilla
de almendras natural a la mezcla.
¡Le dará un sabor delicioso y una
textura aún más tierna!



Pollo Asado con Romero Fresco y Limón

Valor Nutricional (por porción)

Calorías:	320 kcal
Carbohidratos:	2g
Fibra:	1g
Azúcar:	0g
Proteína:	38g
Grasas:	18g



Ingredientes



1 pollo entero (aprox. 1.5 kg)



2 limones grandes



4 ramitas de romero fresco



4 dientes de ajo



2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen



sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto



Preparación

1

Precalienta el horno a 200°C (390°F). Lava el pollo por dentro y por fuera, y sécalo con papel de cocina. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el ajo picado, sal y pimienta. Frota esta mezcla por todo el pollo, asegurándote de cubrirlo bien por dentro y por fuera.



2

Corta uno de los limones en rodajas y colócalas dentro de la cavidad del pollo junto con dos ramitas de romero. Corta el limón restante en cuartos. Coloca el pollo en una bandeja para hornear y distribuye los cuartos de limón alrededor del pollo.

Tamaño de fuente 14





Asa el pollo en el horno precalentado durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que esté dorado y los jugos salgan claros al pinchar el muslo. Si el pollo se dora demasiado rápido, cúbrelo con papel de aluminio. Deja reposar el pollo durante 10 minutos antes de cortarlo y servirlo.



4

Sirve el pollo asado con tus guarniciones favoritas, como vegetales asados o una ensalada fresca.





El Secreto de la Abuela

Para un pollo aún más jugoso,
puedes inyectar un poco de
caldo de pollo o vino blanco en
el pollo antes de asarlo. Esto
ayudará a mantenerlo
húmedo y le dará un sabor
extra.



Ensalada de Quinoa Fresca con Jitomate y Perejil

Calorías	280 lcal
Carbohidratos	22g
Fibra	3g
Azúcar	0g
Proteína	14g
Grasas Saludables	2g



Ingredientes



1 taza de quinoa cocida



2 jitomates (tomates rojos)
medianos, picados



1/2 taza de perejil fresco
picado



2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen



1 limón (jugo)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

①

Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Asegúrate de que quede suelta y no pastosa. Deja enfriar completamente.

②

Mientras la quinoa se enfría, lava y pica finamente los jitomates (tomates rojos) y el perejil.

③

En un tazón grande, mezcla la quinoa cocida y enfriada, los jitomates (tomates rojos) picados y el perejil fresco picado.



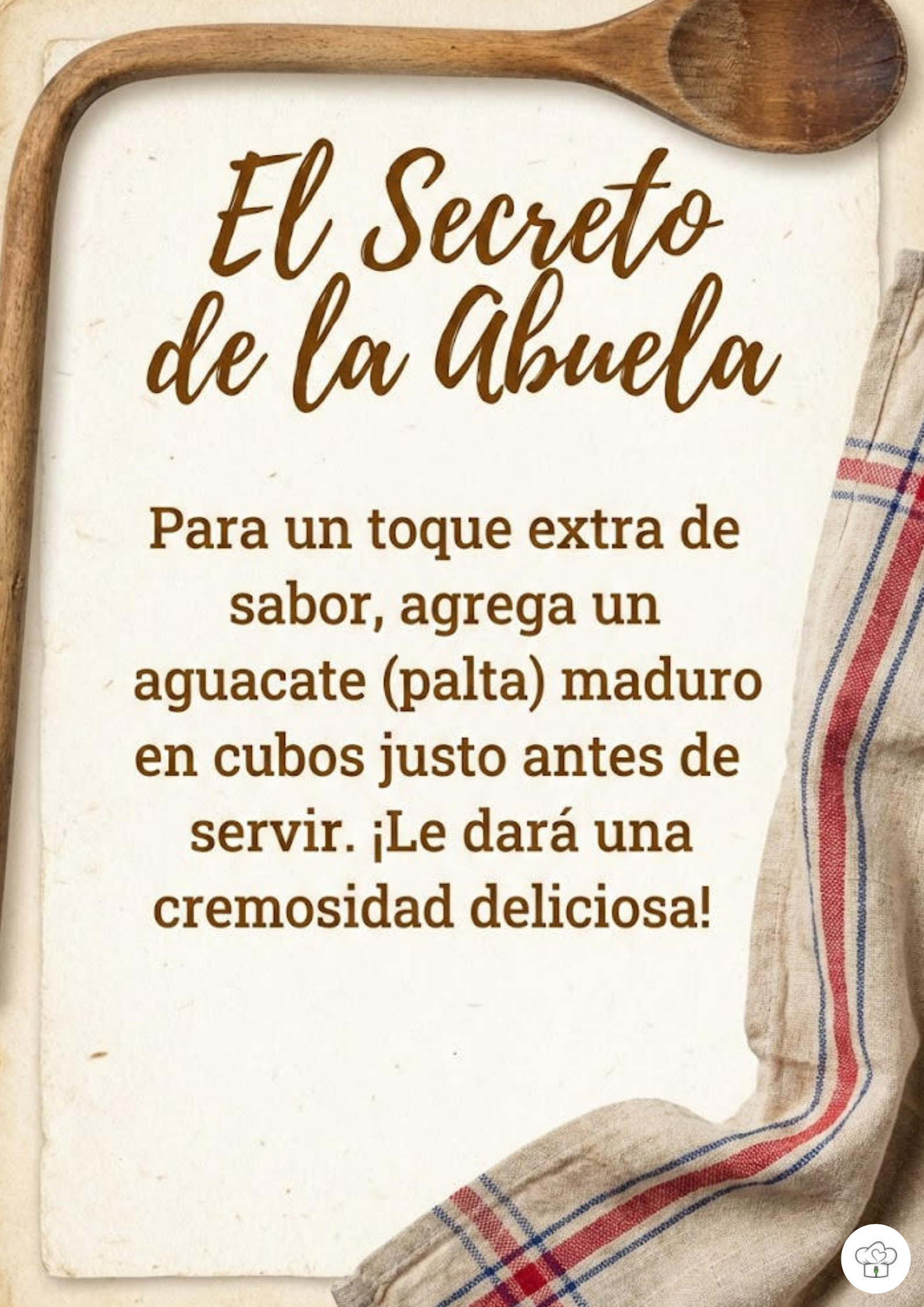
4

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Bate bien para emulsionar.

5

Vierte el aderezo sobre la ensalada de quinoa y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.



A wooden spoon is positioned at the top of the page, and a piece of plaid fabric is on the right side. The background is a light-colored, textured surface.

El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de
sabor, agrega un
aguacate (palta) maduro
en cubos justo antes de
servir. ¡Le dará una
cremosidad deliciosa!





scripsit, ad grandi
negativis perochas.



Refrescante Naranja Aguada: Un Clásico Saludable.

con pueris iam pueris, hinc,
dumque de vici partem in gachos.



Nutritional Facts

Calorías	14
Llet	14
Carbohidratos	14
Fibra	14
Azúcar (0g)	14
Proteína	14
Grasas	14

Al si
cilet
gestio
alleno
paris.
scapto
cum
tempo
chido
Vono,
cui p
duno
nom,
vunbu



Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed



Ingredientes

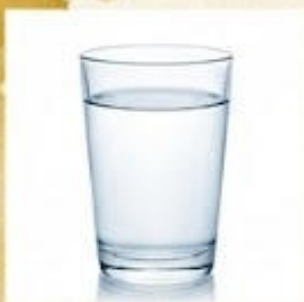
(1)



Naranjas frescas
(2 unidades)

14

(2)



Agua filtrada
(500 ml)

14

(3)



Stevia natural
(al gusto, opcional)

14



Preparación

1

Lava muy bien las naranjas bajo el grifo con agua fría. Sécalas con un paño limpio.

2

Corta las naranjas por la mitad y exprime su jugo utilizando un exprimidor manual o eléctrico.

3

En un vaso grande, mezcla el jugo de naranja recién exprimido con el agua filtrada. Ajusta la cantidad de agua a tu gusto para lograr la intensidad de sabor deseada.



4

Si lo deseas, añade Stevia natural al gusto para endulzar la bebida. Remueve bien hasta que se disuelva por completo.

5

Sirve la naranja aguada con hielo para una experiencia más refrescante.

6

Decora con una rodaja de naranja en el borde del vaso.



El Secreto de la Abuela

*Para una naranja aguada aún más
deliciosa, refrigera las naranjas
antes de exprimirlas. ¡El frescor extra
realzará el sabor!*



Snack Energético de Frutos Secos Naturales

Calorías:	180
Carbohidratos:	6g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g
Proteína:	7g
Grasas Saludables:	14g



Ingredientes



Almendras crudas (30g)



Nueces (30g)



Avellanas (30g)



Semillas de calabaza (30g)



Arándanos deshidratados
sin azúcar añadida (20g).



Preparación

1

Verificar la frescura de los frutos secos. Asegurarse de que no tengan olores rancios ni signos de humedad.



2

Mezclar todos los ingredientes en un tazón pequeño. Asegurarse de distribuir uniformemente los arándanos deshidratados.



3

Servir inmediatamente o guardar en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco para mantener la crocancia.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de
sabor, tuesta
ligeramente los frutos
secos en una sartén
antes de mezclarlos.
¡El aroma y el sabor
se intensificarán!



Sopa Ligera de Espinaca con Ajo y Perejil

Calorías:	120
Carbohidratos:	15g
Fibra:	8g
Azúcar:	0g
Proteína:	8g
Grasas:	4g



Ingredientes



Espinacas frescas (500g)



Ajo (4 dientes)



Perejil fresco (1 manojo)



Caldo de verduras casero
(1.5 litros)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Cebolla (1 mediana)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

7

Picar finamente la cebolla y el ajo. Lavar y cortar las espinacas en trozos medianos. Picar el perejil fresco.



2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la **cebolla** y el **ajo** picados hasta que estén transparentes.

3

Añadir las **espinacas** a la olla y **cocinar** hasta que se reduzcan ligeramente.



4

Verter el caldo de verduras en la olla. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

5

Añadir el perejil picado a la sopa. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Cocinar por 5 minutos más.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
añade un hueso de jamón al
caldo mientras se cocina.
¡Le dará un toque ahumado
delicioso!



Rollitos de Pepino Rellenos con Atún Natural

Calorías: 220 kcal

Azúcar: 3g

Carbohidratos: 10g

Proteína: 30g

Fibra: 2g

Grasas: 6g



Ingredientes



Pepinos (2 grandes)



**Atún en agua natural
(2 latas, escurrido)**



**Cebolla morada
(1/4, finamente picada)**



**Apio
(1 tallo, finamente picado)**



**Mayonesa light
(2 cucharadas)**



**Yogurt griego natural sin
azúcar (2 cucharadas)**



**Jugo de limón
(1 cucharada)**



**Eneldo fresco picado
(1 cucharada)**



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava y seca los pepinos. Córtalos en rodajas de aproximadamente 5 mm de grosor.

2

Con una cucharita, retira las semillas del centro de cada rodaja de pepino.

3

En un tazón, mezcla el atún escurrido, la cebolla morada picada, el apio picado, la mayonesa light, el yogurt griego natural sin azúcar, el jugo de limón, el eneldo fresco picado, la sal y la pimienta.



4

Rellena cada rodaja de pepino con la mezcla de atún, asegurándote de que quede bien distribuida.

Tamaño de fuente 14

5

Decora los rollitos de pepino rellenos con un poco más de eneldo fresco picado.

Tamaño de fuente 14

6

Refrigera los rollitos de pepino rellenos durante al menos 15 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.

Tamaño de fuente 14



7

Sirve los rollitos de pepino rellenos fríos como aperitivo o snack saludable.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
añade unas gotas de salsa
picante a la mezcla de atún.
¡Le dará un punto delicioso!



Calorías	80
Carbohidratos	5g
Fibra	3g
Azúcar	0g
Proteína	2g
Grasas saludables (aceite de oliva)	6g

Ensalada Fresca de Tomate, Rúcula y Pepino



Ingredientes



200g de tomates cherry
(Jitomates cherry) variados



100g de rúcula fresca



1 pepino mediano



2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen



1 cucharada de vinagre de
manzana



Sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto



Preparación

1

Lava y seca cuidadosamente los tomates cherry (jitomates cherry), la rúcula y el pepino. Corta los tomates cherry por la mitad.

2

Pela parcialmente el pepino, dejando algunas tiras de piel para añadir textura. Córtalo en rodajas finas.

3

En un tazón grande, combina los tomates cherry, la rúcula y las rodajas de pepino.



Preparación

4

En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el vinagre de manzana, la sal marina y la pimienta negra.

5

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

6

Prueba y ajusta la sazón según sea necesario. Sirve inmediatamente para disfrutar de su frescura.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade unas pocas lascas de queso parmesano o unas semillas de sésamo tostadas justo antes de servir.



Pavo en Salsa Natural de Limón y Ajo

Calorías	450
Carbohidratos	5g
Carbohidratos	5g
Fibra	1g
Azúcar	0g
Proteína	60g
Grasas	15g



Ingredientes



1.5 kg de pavo (muslos o pechugas)



4 limones (jugo y ralladura)



6 dientes de ajo grandes



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



1 manojo de perejil fresco



1 cucharadita de orégano seco



Sal y pimienta al gusto



1 vaso de caldo de pollo bajo en sodio



Preparación

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Exprime el jugo de los limones y ralla finamente la cáscara de uno de ellos. Pica finamente los dientes de ajo y el perejil fresco.



2

En un tazón grande, mezcla el jugo de limón, la ralladura de limón, el ajo picado, el perejil picado, el aceite de oliva, oliva, el orégano seco, la sal y la pimienta. Marina el pavo con esta mezcla, asegurándote de cubrirlo completamente. Deja marinar durante al menos 30 minutos (o idealmente, durante la noche en el refrigerador).

3

Coloca el pavo marinado en una fuente para horno. Vierte el caldo de pollo en el fondo de la fuente.



4

Hornea el pavo durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que esté completamente cocido y dorado. Riega el pavo con los jugos de la cocción cada 20 minutos para mantenerlo jugoso.



5

Una vez cocido, retira el pavo del horno y déjalo reposar durante 10 minutos antes de cortarlo. Esto ayuda a que los jugos se redistribuyan y la carne quede más tierna.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, agrega
unas ramitas de romero fresco y tomillo a
la fuente para horno junto con el pavo.
¡Le dará un aroma y un sabor aún más
deliciosos!



Tazón de Vegetales al Vapor con Especias



Calorías: 180 kcal

Azúcar: 5g

Carbohidratos: 25g

Proteína: 6g

Fibra: 8g

Grasas: 7g



Ingredientes



Brócoli (1 cabeza pequeña)



Zanahorias (2 medianas)



Coliflor (1/2 cabeza)



Pimientos (Morrón) (1 rojo, 1 verde)



Ajo (2 dientes)



Jengibre fresco (1 trozo pequeño)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Salsa de soya baja en sodio (2 cucharadas)



Semillas de sésamo (Ajonjolí) (1 cucharada)



Sal marina y pimienta negra al gusto



Stevia natural (1/2 cucharadita)



Preparación

1

Lavar y cortar el brócoli, la coliflor y las zanahorias en trozos pequeños. Cortar los pimientos (morrones) en tiras.

2

Rallar finamente el jengibre y picar el ajo.

3

En un tazón grande, mezclar todos los vegetales cortados con el ajo, el jengibre, el aceite de oliva y la salsa de soya baja en sodio. Añadir Stevia natural, sal y pimienta al gusto.



4

Colocar los vegetales en una vaporera o cesta de vapor sobre una olla con agua hirviendo.

5

Cocinar al vapor durante 10-12 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos pero aún crujientes.

6

Retirar los vegetales de la vaporera y servir inmediatamente. Espolvorear con semillas de sésamo (ajonjolí) antes de servir.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, marina los vegetales con las especias durante al menos 30 minutos antes de cocinarlos al vapor.





Batido Refrescante de Mango (Manga) sin Azúcar

Calorías:	150
Carbohidratos:	30g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	3g
Grasas:	1g



Ingredientes



2 Mangos maduros
(Manga) grandes



1 Limón



500 ml de Agua fría



5 cubitos de Hielo



Stevia natural o
Eritritol al gusto



Preparación

1

Pelar los mangos (mangas) y cortar la pulpa en trozos pequeños. Exprimir el jugo del limón.



2

Colocar los trozos de mango (manga), el jugo de limón, el agua y el hielo en una licuadora. Agregar Stevia o Eritritol al gusto.

3

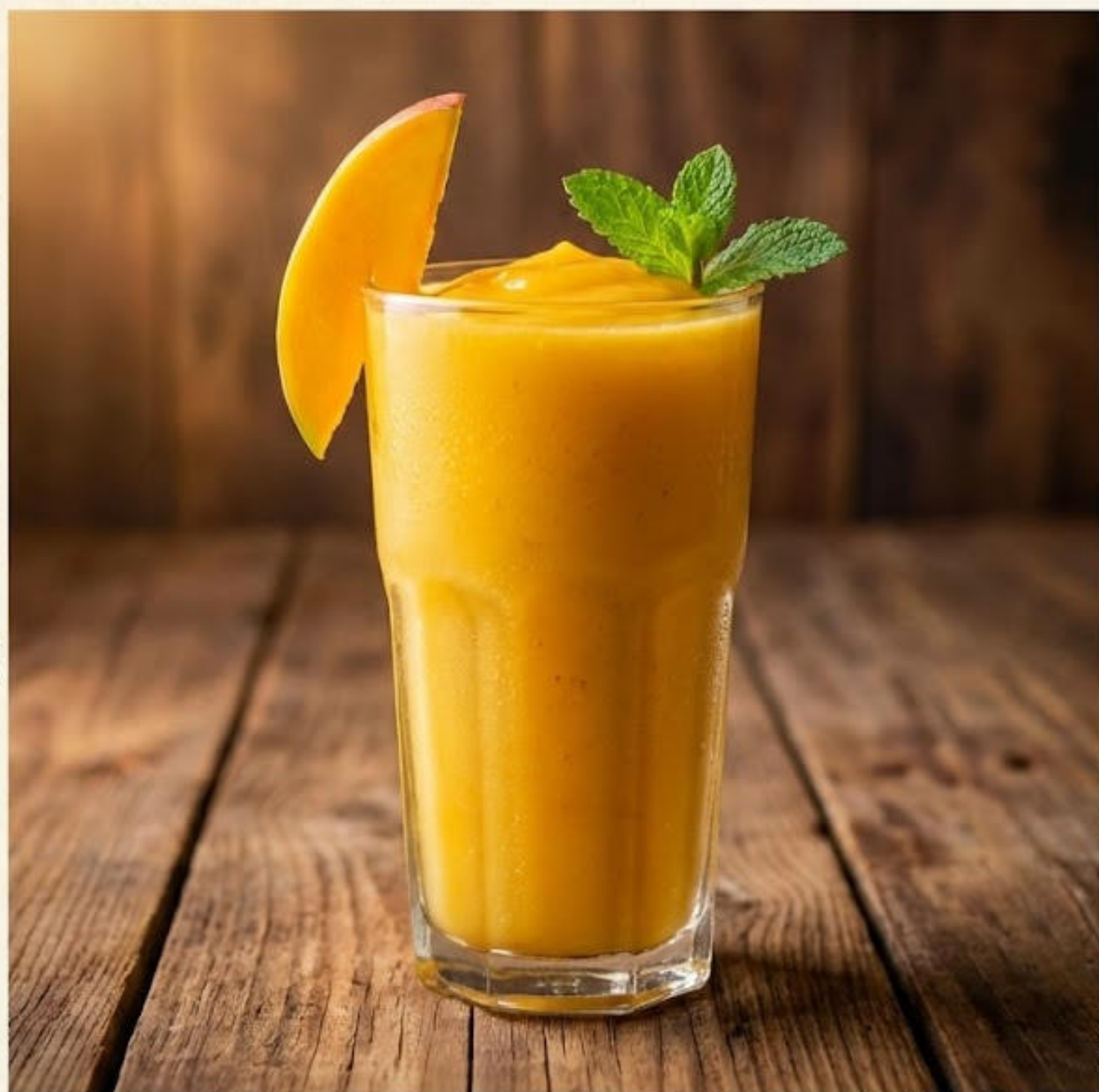
Licuar hasta obtener una consistencia suave y homogénea.



4

Servir inmediatamente en un vaso alto y decorar con una rodaja de mango (manga) y una hoja de menta (opcional).

Font sit 14



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
puedes congelar los trozos de
mango (manga) antes de licuarlos.
¡Así el batido quedará aún más
cremoso y refrescante!





Pescado Blanco con Cúrcuma Suave y Limón

Valor Nutricional (por porción)

Calorías:	280 kcal
Carbohidratos:	4g
Fibra:	1g
Azúcar:	0g
Proteína:	32g
Grasas:	15g



Ingredientes



Filetes de pescado blanco (merluza, bacalao o lenguado) – 4 unidades



Cúrcuma fresca rallada – 2 cucharaditas



Limones (jugo y rodajas) – 2 unidades



Ajo picado – 2 dientes



Aceite de oliva extra virgen – 3 cucharadas



Caldo de pescado o agua - 1/4 taza



Perejil fresco picado – 2 cucharadas



Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto



Preparación

1

Preparar el pescado: Seca los filetes de pescado blanco con papel de cocina. Sazona con sal marina y pimienta negra recién molida al gusto.

2

Preparar la salsa de cúrcuma y limón: En un tazón pequeño, mezcla la cúrcuma rallada, el ajo picado, el jugo de un limón y 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

3

Cocinar el pescado: Calienta una cucharada de aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio. Coloca los filetes de pescado en la sartén y cocina durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos.



4

Añadir la salsa: Vierte la salsa de cúrcuma y limón sobre el pescado en la sartén. Agrega el caldo de pescado o agua. Reduce el fuego a bajo, tapa la sartén y cocina a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido y la salsa se haya espesado ligeramente.

5

Servir: Retira el pescado de la sartén y colócalo en platos individuales. Vierte la salsa de cúrcuma y limón sobre el pescado. Adorna con rodajas de limón fresco y perejil picado.



6

Acompañamiento (opcional):
Sirve el pescado blanco con
cúrcuma suave y limón con
arroz integral, quinoa o una
ensalada verde fresca para
una comida completa y
equilibrada.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina el pescado en la salsa de cúrcuma y limón durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo. ¡Esto permitirá que los sabores se mezclen y penetren en el pescado!



Ensalada Mediterránea de Garbanzos

Calorías:	320
Carbohidratos:	45g
Fibra:	12g
Azúcar:	0g
Proteína:	15g
Grasas Saludables:	10g



Ingredientes



Garbanzos cocidos (1 lata)



Tomate (Jitomate) maduro (2 unidades)



Pepino (1 unidad)



Pimiento rojo (1/2 unidad)



Cebolla morada (1/4 unidad)



Aceitunas Kalamata (1/2 taza)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Vinagre de vino tinto (1 cucharada)



Jugo de limón fresco (1 cucharada)



Stevia natural (una pizca opcional)



Orégano fresco picado (1 cucharada)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Escurre y enjuaga los garbanzos cocidos. Pica el tomate (jitomate), el pepino, el pimiento rojo y la cebolla morada en cubos pequeños.



Preparación

2

En un tazón grande, combina los garbanzos, el tomate (jitomate), el pepino, el pimiento rojo, la cebolla morada y las aceitunas Kalamata.



3

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, el jugo de limón, la stevia natural (si se usa), el orégano, la sal y la pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.



The background is a collage of food-related illustrations. At the top left is a wooden spoon. To its right is a tomato and some green herbs. A red and white checkered cloth is draped along the right edge. Scattered around the text are chickpeas, olives, a lemon slice, and other vegetables. The text is in a brown, cursive font.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más
intenso, deja reposar la
ensalada en el refrigera-
dor durante al menos
30 minutos antes de servir.

Esto permite que los
sabores se mezclen y se
desarrollen por
completo.



Pechuga de Pollo a las Hierbas Mediterráneas Suaves



Nutrición (por 100g):

Calorías:	165 kcal	Azúcar:	0 g
Carbohidratos:	0 g	Proteína:	31 g
Fibra:	0 g	Grasas:	3.6 g



Ingredientes

①



Pechuga de pollo (2 unidades)

②



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)

③



Limón (1 unidad)

④



Ajo (2 dientes)

⑤



Romero fresco (2 ramitas)

⑥



Tomillo fresco (2 ramitas)

⑦



Orégano fresco (1 cucharada)

⑧



Sal

⑨



Pimienta negra



Preparación

1

Precalentar el horno a 200°C (392°F).

2

Preparar la marinada: En un bol, mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo picado, el romero, el tomillo y el orégano. Salpimentar al gusto.

3

Marinar las pechugas de pollo: Sumergir las pechugas en la marinada, asegurándose de que estén bien cubiertas. Dejar marinar durante al menos 30 minutos.



4

4. Hornear el pollo: Colocar las pechugas de pollo en una bandeja para hornear.

5

5. Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que estén doradas y cocidas por completo.

6

6. Reposar: Retirar del horno y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, añade una pizca de pimienta de cayena a la marinada. ¡Le dará un toque especial!



Yogur Casero Saludable con Semiallas Mixtas y Chía



Nutrition Facts

Calorías: 190

Carbohidratos: 18g

Fibra: 7g

Azúcar: 0g

Proteína: 12g

Grasas: 10g



Ingredientes



1 litro de leche entera (o leche de almendras sin azúcar)



2 cucharadas de yogur natural sin azúcar (con cultivos activos)



2 cucharadas de semillas de chía



1 cucharada de semillas de linaza



1 cucharada de semillas de sésamo



1 cucharada de semillas de girasol



Eritritol o Stevia natural al gusto (opcional).



Preparación

1

Calienta la leche a 85°C (185°F) para esterilizarla, removiendo ocasionalmente. No debe hervir.

2

Deja enfriar la leche hasta que esté tibia (40-45°C o 105-115°F). Puedes usar un termómetro de cocina.

3

Mezcla dos cucharadas de yogur natural sin azúcar con la leche tibia, asegurándote de disolverlo bien.



4

4: Vierte la mezcla en un recipiente de vidrio limpio y tapa.

5

5: Incuba el yogur: Puedes usar una yogurtera, el horno (apagado con la luz encendida), o envolver el recipiente en una toalla y dejarlo en un lugar cálido durante 8-12 horas, o hasta que espese.

6

6: Una vez que el yogur haya espesado, refrigéralo por al menos 2 horas para detener la fermentación.



7

Mezcla las semillas de chía, linaza, sésamo y girasol en un recipiente aparte.

8

Sirve el yogur casero en un tazón y añade la mezcla de semillas por encima.

8

Sirve el yogur casero en un tazón y añade la mezcla de semillas por encima. Endulza con Eritritol o Stevia natural al gusto si lo deseas.



El Secreto de la Abuela

Para un yogur más cremoso,
añade una cucharada de leche
en polvo sin lactosa a la leche
antes de calentarla. ¡Y no olvides
usar leche entera para mejor
sabor!



Smoothie Refrescante de Melocotón (Durazno) y Yogur

Tabla Nutricional

 Calorías	14
 Carbohidratos	14
 Fibra	14
 Azúcar (proveniente de la fruta, sin azúcar añadida)	14
 Proteína	14
 Grasas	14



Ingredientes



2 melocotones (duraznos)
maduros (sin piel ni hueso),
150g de yogur griego natural
sin azúcar



150g de yogur griego natural
sin azúcar,
120ml de leche de almendras
sin azúcar añadida



120ml de leche de almendras
sin azúcar añadida,
5 cubitos de hielo



5 cubitos de hielo



Stevia natural o Eritritol
(al gusto, opcional)



Preparación

1

Lava muy bien los melocotones (duraznos) bajo el chorro de agua fría. Pélalos y retira el hueso. Córtalos en trozos medianos.

2

En una licuadora, agrega los trozos de melocotón (durazno), el yogur griego, la leche de almendras y los cubitos de hielo. Si deseas un toque más dulce, añade Stevia natural o Eritritol al gusto.

3

Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Prueba y ajusta el dulzor si es necesario.



4

Sirve el smoothie inmediatamente en un vaso alto. Decora con una rodaja de melocotón (durazno) en el borde del vaso y una ramita de menta fresca.

5

Disfruta de este smoothie refrescante y nutritivo como desayuno, merienda o postre saludable.



El Secreto de la Abuela

Para un smoothie aún más cremoso,
congela los trozos de melocotón (durazno)
durante al menos 30 minutos antes de
licuarlos. ¡Le dará una textura increíble!



Carne a la Plancha con Vegetales al Vapor

Valor Nutricional (por porción)

Calorías:	350 kcal
Carbohidratos:	10g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	35g
Grasas:	18g



Ingredientes



500g de Carne de res
(lomo, bistec) magra



1 brócoli mediano



2 zanahorias medianas



1 calabacín (zapallo
italiano) mediano



1 pimiento (pimentón)
rojo mediano



2 cucharadas de aceite
de oliva extra virgen



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava y corta todos los vegetales en trozos medianos: el brócoli en floretes, las zanahorias y el calabacín en rodajas, y el pimiento en tiras.

2

Cocina los vegetales al vapor durante 8-10 minutos, o hasta que estén tiernos pero aún crujientes. Puedes usar una vaporera o una olla con una cesta de vapor.

3

Mientras los vegetales se cocinan, sazona la carne con sal y pimienta al gusto.



4

Calienta una plancha o sartén a fuego medio-alto.

5

Agrega el aceite de oliva a la plancha caliente.

6

Cocina la carne a la plancha durante 3-5 minutos por cada lado, o hasta que esté cocida al término deseado.



7

Retira la carne de la plancha y déjala reposar durante unos minutos antes de cortarla.

8

Sirve la carne a la plancha con los vegetales al vapor. Puedes agregar un poco de Stevia natural o Eritritol a los vegetales si deseas darles un toque dulce (opcional).



El Secreto de la Abuela

Para una carne aún más jugosa, marina la carne en un poco de aceite de oliva, hierbas frescas y ajo machacado durante al menos 30 minutos antes de cocinarla. ¡Verás qué diferencia!



Ensalada Tropical de Pollo con Aguacate (Palta) Fresco

Calorías	Carbohidratos	Fibra	Azúcar (0g)	Proteína	Grasas
350	28 g	1.4 g	0 g	20 g	4.2 g
240	34 g	5.3 g	0 g	19 g	2.7 g
Total	14 g	4.23 g	0 g	8 g	0.3 g



Ingredientes



2 pechugas de pollo a la plancha en cubos



1 aguacate (palta) maduro en cubos



1 mango maduro en cubos



1/2 piña fresca en cubos



1/4 taza de cebolla morada finamente picada



1/4 taza de cilantro fresco picado



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



2 cucharadas de jugo de limón fresco



sal y pimienta al gusto



Preparación

1

En un tazón grande, combina los cubos de pollo, aguacate (palta), mango y piña.

2

Agrega la cebolla morada y el cilantro picado.

3

En un tazón pequeño aparte, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Vierte sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.



Preparación

4

Prueba y ajusta la sazón según sea necesario.

5

Refrigera por al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, agrega un poco de chile jalapeño finamente semillas) a la ensalada.

¡Le dará un toque picante delicioso!



Licuada Natural de Fresa con Yogur Ligero (Batido)



Calorías: 250

Carbohidratos: 40g

Fibra: 5g

Azúcares
(provenientes
de la fruta): 30g

Proteínas: 8g

Grasas: 3g



Ingredientes



200g de Fresas frescas



200g de Yogur natural
sin azúcar añadido
(descremado)



100 ml de Leche de
almendras (u otra leche
vegetal sin azúcar)



Stevia natural o Eritritol
(al gusto, opcional)



Preparación

1

Lava y desinfecta las fresas. Retira las hojas verdes

2

Corta las fresas en trozos pequeños

3

En el vaso de la licuadora, agrega las fresas troceadas, el yogur, la leche de almendras y el endulzante (si lo deseas)



4

Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.



El Secreto de la Abuela

Para un licuado más refrescante, puedes congelar las fresas previamente. ¡Así evitarás añadir hielo y mantendrás todo su sabor!



Para un licuado más refrescante, puedes congelar las fresas previamente. ¡Así evitarás añadir hielo y mantendrás todo su sabor!



Snack de Manzana Natural con Nueces Mixtas

Calorías: 250 kcal

Carbohidratos: 25g

Fibra: 5g

Azúcar (Stevia): 10g

Proteína: 8g

Grasas Saludables: 14g



Ingredientes



2 manzanas (de la variedad de tu preferencia)



1/4 taza de nueces mixtas (nueces, almendras, avellanas) picadas



1/2 cucharadita de canela en polvo



1 cucharada de Stevia natural (o Eritritol/Fruta del Monje) opcional



Un chorrito de zumo de limón (para evitar la oxidación de la manzana)



Preparación

1

1. Lava bien las manzanas y sécalas.

2

2. Córtalas en rodajas finas, retirando el corazón.

3

3. Rocía las rodajas de manzana con un poco de zumo de limón para evitar que se oxiden.



4

4. En un tazón pequeño, mezcla las nueces picadas con la canela en polvo y la Stevia natural (si la usas).

5

5. Espolvorea la mezcla de nueces sobre las rodajas de manzana.

6

6. Sirve inmediatamente y disfruta de este snack saludable.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, puedes tostar ligeramente las nueces antes de picarlas. ¡Realza su aroma y sabor!



Sopa Ligera de Zanahoria con Cúrcuma Fresca



Tabla Nutricional

Calorías

Carbohidratos

Fibra

Azúcar (0g)

Proteína

Grasas



Ingredientes



500g de zanahorias peladas y cortadas en rodajas



1 cebolla blanca picada finamente



2 dientes de ajo picados



1 trozo de cúrcuma fresca (aprox. 3cm) rallada



1 litro de caldo de verduras casero (bajo en sodio)



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



Sal marina y pimienta negra recién molida al gusto



Cilantro fresco picado para decorar



Opcional: Un chorrito de zumo de limón.



Preparación

1

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.

2

Agrega las zanahorias y la cúrcuma rallada. Cocina por unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente.

3

Vierte el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las zanahorias estén muy tiernas.



4

4: Retira la olla del fuego y usa una batidora de inmersión (de mano) para triturar la sopa hasta que quede suave y cremosa. Si prefieres una textura más fina, puedes pasarla por un colador.

5

5: Prueba la sopa y ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto. Si deseas un toque de acidez, añade un chorrito de zumo de limón.

6

6: Sirve la sopa caliente, adornada con cilantro fresco picado y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.



7

7: (Opcional) Para una versión más rica y proteica, puedes añadir unos **garbanzos cocidos (frijoles/porotos)** a la sopa antes de triturar.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más profundo, tuesta las zanahorias en el horno con un poco de aceite de oliva antes de añadirlas a la sopa.
¡Verás qué diferencia!





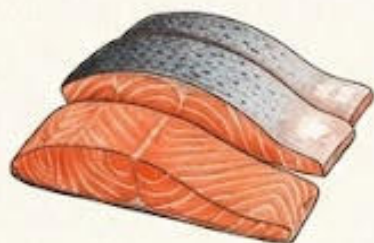
Salmón con Limón, Pimienta y Ajo Suave

Tabla Nutricional Por Porción:

Calorías:	350 kcal
Carbohidratos:	2g (Endulzado con Stevia natural, Eritritol, Fruta del monje)
Fibra:	1g
Proteína:	35g
Grasas:	22g



Ingredientes



Filetes de Salmón
fresco (4)



Limones (2)



Ajo (4 dientes)



Pimienta negra recién
molida (al gusto)



Aceite de Oliva
Extra Virgen



Sal marina



Preparación

1

1: Precalentar el horno a 200°C (392°F).
Engrasar ligeramente una fuente para
horno con aceite de oliva.



2

Colocar los filetes de salmón en la fuente. Exprimir el jugo de un limón sobre el salmón.

3

Rallar finamente el ajo y esparcirlo sobre el salmón. Sazonar generosamente con pimienta negra y sal marina.



4

Cortar el limón restante en rodajas finas y colocarlas sobre el salmón.

5

Hornear durante 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.



El Secreto de la Abuela

Consejo: Para un sabor aún más intenso, **marinar el salmón** en jugo de limón, ajo y **pimienta** durante al menos **30 minutos** antes de hornearlo.



Pavo con Vegetales al Vapor y Especies Suaves

Calorías:	280kcal
Carbohidratos:	15g
Fibra:	5g
Azúcar:	4g
Proteína:	32g
Grasas:	8g



Ingredientes



1 kg de pavo (pechuga o muslos deshuesados)



500 g de brócoli



2 zanahorias medianas



1 pimiento rojo (pimentón)



1 calabacín (zapallo italiano)



2 dientes de ajo



1 limón (lima)



aceite de oliva extra virgen



hierbas provenzales



sal



pimienta negra recién molida



PREPARACIÓN

1

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Corta el pavo en trozos medianos y los vegetales en tamaños similares para asegurar una cocción uniforme.

2

En un tazón grande, mezcla el pavo y los vegetales con aceite de oliva, ajo picado, hierbas provenzales, sal y pimienta. Asegúrate de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.

3

Extiende la mezcla en una bandeja para hornear, asegurándote de no sobrecargarla para que los vegetales se cocinen al vapor en lugar de asarse.



4

Hornea durante 30-40 minutos, o hasta que el pavo esté completamente cocido y los vegetales estén tiernos pero aún ligeramente crujientes.
Tamaño de fuente 14.

5

Exprime jugo de limón fresco sobre el pavo y los vegetales justo antes de servir para realzar los sabores.
Tamaño de fuente 14.

6

Sirve el pavo con vegetales al vapor caliente. Puedes acompañarlo con una ensalada fresca o arroz integral para una comida completa y equilibrada.
Tamaño de fuente 14.





El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, marina el pavo con las especias y un poco de jugo de limón durante al menos 30 minutos antes de hornearlo. ¡Esto hará que la carne quede más jugosa y llena de sabor!



Table Nutricional

Calorías:	110
Carbohidratos:	22g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g
Proteína:	3g
Grasas:	2g

Ensalada Cítrica de Pepino con Naranja Fresca



Ingredientes



2 pepinos medianos,



2 naranjas grandes y jugosas,



1/4 taza de cebolla morada finamente picada,



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen,



2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana,



1 cucharada de jugo de limón fresco,



Stevia natural o Eritritol al gusto (opcional),



Sal y pimienta negra recién molida al gusto.



Preparación

1

Lava y corta los pepinos en rodajas finas. Si lo deseas, puedes pelar los pepinos antes de cortarlos.

2

Pela las naranjas, retirando toda la piel blanca. Corta las naranjas en segmentos o rodajas.

3

En un tazón grande, combina las rodajas de pepino, los segmentos de naranja y la cebolla morada picada.



4

4. En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, el jugo de limón, Stevia natural o Eritritol (si lo usas), sal y pimienta. Bate bien hasta que estén combinados.

5

5. Vierte el aderezo sobre la ensalada de pepino y naranja. Mezcla suavemente para asegurar que todos los ingredientes estén bien cubiertos.

6

6. Prueba y ajusta los condimentos según sea necesario.



7

7. Refrigerera la ensalada durante al menos 15-20 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.

8

8. Sirve la ensalada fría y disfruta de su frescura y sabor cítrico.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, agrega unas hojas de menta fresca picada a la ensalada antes de servir. La menta realza los sabores cítricos y añade un aroma refrescante.



Carne en Tiras con Brócoli Fresco y Ajo



Tabla Nutricional:

Calorías: 320 kcal | Carbohidratos: 8g

Fibra: 4g | Azúcar: 0g (con Stevia)

Proteína: 35g | Grasas: 15g



Ingredientes



500g de carne de res magra
(cortada en tiras finas)



1 cabeza de brócoli fresco
(separada en floretes)



4 dientes de ajo grandes
(finamente picados)



2 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra



2 cucharadas de salsa de soya
reducida en sodio



1 cucharadita de jengibre fresco
fresco rallado



1/2 cucharadita de pimienta
negra recién molida



1 cucharada de maicena (almidón
de maíz) disuelta en 2 cucharadas
de agua fría



Stevia natural o Eritritol (al gusto,
opcional)



Preparación

1

En un tazón mediano, mezclar la carne en tiras con la salsa de soya reducida en sodio, el jengibre rallado, la pimienta negra y la mezcla de maicena. Asegurarse de que la carne esté bien cubierta. Dejar marinar durante al menos 15 minutos



2

Calentar el aceite de oliva virgen extra en una sartén grande o wok a fuego alto. Agregar la carne marinada y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que esté dorada por todos lados y cocida (aproximadamente 5-7 minutos).



3

14. Agregar el brócoli y el ajo picado a la sartén. Cocinar, revolviendo ocasionalmente, hasta que el brócoli esté tierno pero crujiente (aproximadamente 3-5 minutos). Si se desea un toque dulce, añadir Stevia natural o Eritritol al gusto



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, marina la carne durante la noche en el refrigerador. ¡El jengibre fresco hace toda la diferencia!





Yogur Natural con Cacao Puro (Sin Azúcar)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	120kcal
Carbohidratos:	6g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g
Proteína:	12g
Grasas:	4g



INGREDIENTES



Yogur natural sin azúcar
(500g)



Cacao puro en polvo sin
azúcar (2 cucharadas)



Stevia natural o Eritritol
(al gusto, opcional)



Bayas frescas como
frambuesas o arándanos
(50g, opcional)



Preparación

1

Vierte el yogur natural sin azúcar en un tazón o vaso grande.





2

Añade el cacao puro en polvo al yogur. Comienza con una cucharada y ajusta la cantidad según tu preferencia de sabor.



3

Mezcla bien el **yogur** y el **cacao en polvo** hasta que estén completamente combinados y no queden grumos.

Si lo deseas, añade **Stevia natural**, **Eritritol** o **Fruta del monje** al gusto para endulzar. Decora con bayas frescas si lo deseas.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade una pizca de canela o extracto de vainilla.
¡Recuerda, la clave está en la calidad del cacao!



Tortilla Ligera de Verduras con Clara de Huevo



Tabla Nutricional:



Calorías (kcal): 150



Carbohidratos (g): 8g (Netos: 5g)



Fibra (g): 3g



Azúcar (g): 0g



Proteína (g): 20g



Grasas (g): 5g



Ingredientes



4 huevos (claras)



1/2 Pimiento rojo (Pimentón)



1/2 Pimiento verde (Pimentón)



1/2 Cebolla



100g Espinacas frescas



50g Champiñones (Hongos)



2 cucharadas de Aceite de oliva virgen extra



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

1. Lava y corta finamente todos los vegetales: pimientos (pimentones), cebolla, espinacas y champiñones (hongos).

2

2. En una sartén antiadherente, calienta el aceite de oliva a fuego medio.

3

3. Sofríe la cebolla y los pimientos (pimentones) hasta que estén blandos. Agrega los champiñones (hongos) y las espinacas. Cocina hasta que las espinacas se reduzcan.



4

4. En un tazón, bate ligeramente las claras de huevo con sal y pimienta.

5

5. Vierte las claras batidas sobre los vegetales en la sartén. Cocina a fuego lento hasta que la tortilla esté casi cuajada.



6

6. Con cuidado, da la vuelta a la tortilla y cocina por el otro lado hasta que esté dorada. Sirve caliente.





El Secreto de la Abuela

Para una tortilla más
esponjosa, bate las claras
a punto de nieve antes de
agregarlas a los vegetales.
¡Y no te olvides de usar
¡Y no te olvides de usar
ingredientes frescos de
temporada!



Ensalada de Verdes Mixtos con Pepino Fresco

 Calorías	430 kcal
 Carbohidratos	24g
 Fibra	2.8g
 Azúcar (0g, endulzada naturalmente)	0g
 Proteína	17g
 Grasas Saludables	0.5g



Ingredientes



Lechugas mixtas (variedades)
200g



Pepino (Cohombro)
1 unidad mediana



Aguacate (Palta)
1/2 unidad



Nueces
30g



Aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas



Vinagre de manzana
1 cucharada



Stevia natural (opcional)
al gusto



Sal y pimienta
al gusto



Preparación

1

Lava y desinfecta cuidadosamente todas las hojas de lechuga y el pepino.

2

Corta el pepino en rodajas finas o cubos. Pela y corta el aguacate (palta) en trozos.

3

En un tazón grande, combina las lechugas mixtas, el pepino y el aguacate (palta).



4

Agrega las nueces al tazón con los vegetales.

5

En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de manzana, Stevia natural (si se usa), sal y pimienta. Bate bien hasta emulsionar.

6

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar.



El Secreto de la Abuela

Para una ensalada aún más refrescante, enfría el pepino y las hojas de lechuga en el refrigerador durante unos 30 minutos antes de prepararla. ¡Esto realzará su sabor y textura!



Jugo de Limón y Pepino Refrescante (Limonada Saludable)



Información Nutricional

Calorías:	15 kcal
Carbohidratos:	4g
Fibra:	2g
Azúcar:	0g (con Stevia)
Proteína:	1g
Grasas:	0.5g



Ingredientes



6 limones (jugo)



1 pepino mediano



1 manojo de menta fresca



Stevia natural o
Eritritol (al gusto)



Agua filtrada



Hielo (opcional)



Preparación

1

1. Lava y desinfecta el pepino, los limones y la menta.

2

2. Pela el pepino y córtalo en trozos pequeños.

3

3. Exprime el jugo de los limones.



4

4. En una licuadora, mezcla el pepino, el jugo de limón, unas hojas de menta y un poco de agua.

5

5. Cuela la mezcla para eliminar la pulpa (opcional).

6

6. Ajusta el dulzor con Stevia natural o Eritritol al gusto.



7

7. Sirve el jugo en un vaso con hielo (opcional).

8

8. Decora con una rodaja de limón y una ramita de menta.



A watercolor illustration featuring various kitchen items and ingredients. On the left, two wooden spoons are stacked vertically. Below them is a blue and white checkered cloth with a small sprig of lavender tied with a ribbon. On the right side, there are several slices of cucumbers, a whole cucumber, a lemon, a lemon slice, and several ice cubes. Sprigs of fresh mint are scattered throughout the composition. The background is a light beige color with some watercolor stains.

El Secreto de la Abuela

*Para un sabor más
intenso, refrigera el
pepino y los limones
antes de preparar el jugo.
¡Así estará aún más
refrescante!*



Pescado Crujiente al Horno con Avena Ligera



Calorías:	380 kcal
Carbohidratos:	22g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	35g
Grasas Saludables:	12g



Ingredientes



Filetes de pescado blanco (merluza, bacalao) (200g)



Avena en hojuelas (50g)



Huevo (1 unidad)



Limón (1 unidad)



Ajo en polvo (1 cucharadita)



Pimentón (Paprika) (1/2 cucharadita)



Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas)



Sal y pimienta al gusto



Vegetales verdes frescos (espárragos, brócoli, judías verdes / ejotes) para acompañar



Preparación

1

Precalienta el horno a 200°C (392°F). En un tazón, mezcla la avena en hojuelas con ajo en polvo, pimentón (paprika), sal y pimienta.



2

Bate el huevo en otro tazón. Pasa cada filete de pescado primero por el huevo batido y luego por la mezcla de avena, asegurándote de que quede bien cubierto.

3

Coloca los filetes de pescado empanizados en una bandeja para hornear previamente engrasada con aceite de oliva.



4

Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que el pescado esté dorado y cocido por completo.

5

Mientras el pescado se hornea, cocina al vapor o saltea los vegetales verdes.

6

Sirve el pescado crujiente al horno con avena ligera acompañado de los vegetales verdes. Exprime un poco de jugo de limón fresco por encima antes de servir.



El Secreto de la Abuela



Para un toque extra de sabor, puedes añadir hierbas frescas picadas (perejil, cilantro) a la mezcla de avena. ¡Le dará un aroma delicioso y un sabor aún más rico! Tamaño de fuente

14.



*Pollo a la Plancha
con Ajo Suave y Limón*



Calorías	320kcal
Carbohidratos	2g
Fibra	1g
Azúcar	(0g)
Proteína	35g
Grasas	18g



Ingredientes



Pechugas de pollo
(2 unidades)



Ajo (6 dientes)



Limones (2 unidades)



Aceite de oliva extra
virgen (3 cucharadas)



Hierbas frescas
(perejil, tomillo, orégano)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Machaca o pica finamente el ajo. Mezcla el ajo con el aceite de oliva, el jugo de un limón, sal, pimienta y hierbas frescas picadas

2

Marina las pechugas de pollo en la mezcla durante al menos 30 minutos (o hasta 2 horas en el refrigerador)

3

Calienta una plancha o sartén antiadherente a fuego medio-alto



4

Coloca las pechugas de pollo en la plancha caliente y cocina durante 6-8 minutos por lado, o hasta que estén doradas y completamente cocidas

5

Rocía el pollo con el jugo del limón restante durante la cocción para mantenerlo jugoso

6

Retira el pollo de la plancha y déjalo reposar durante unos minutos antes de servir

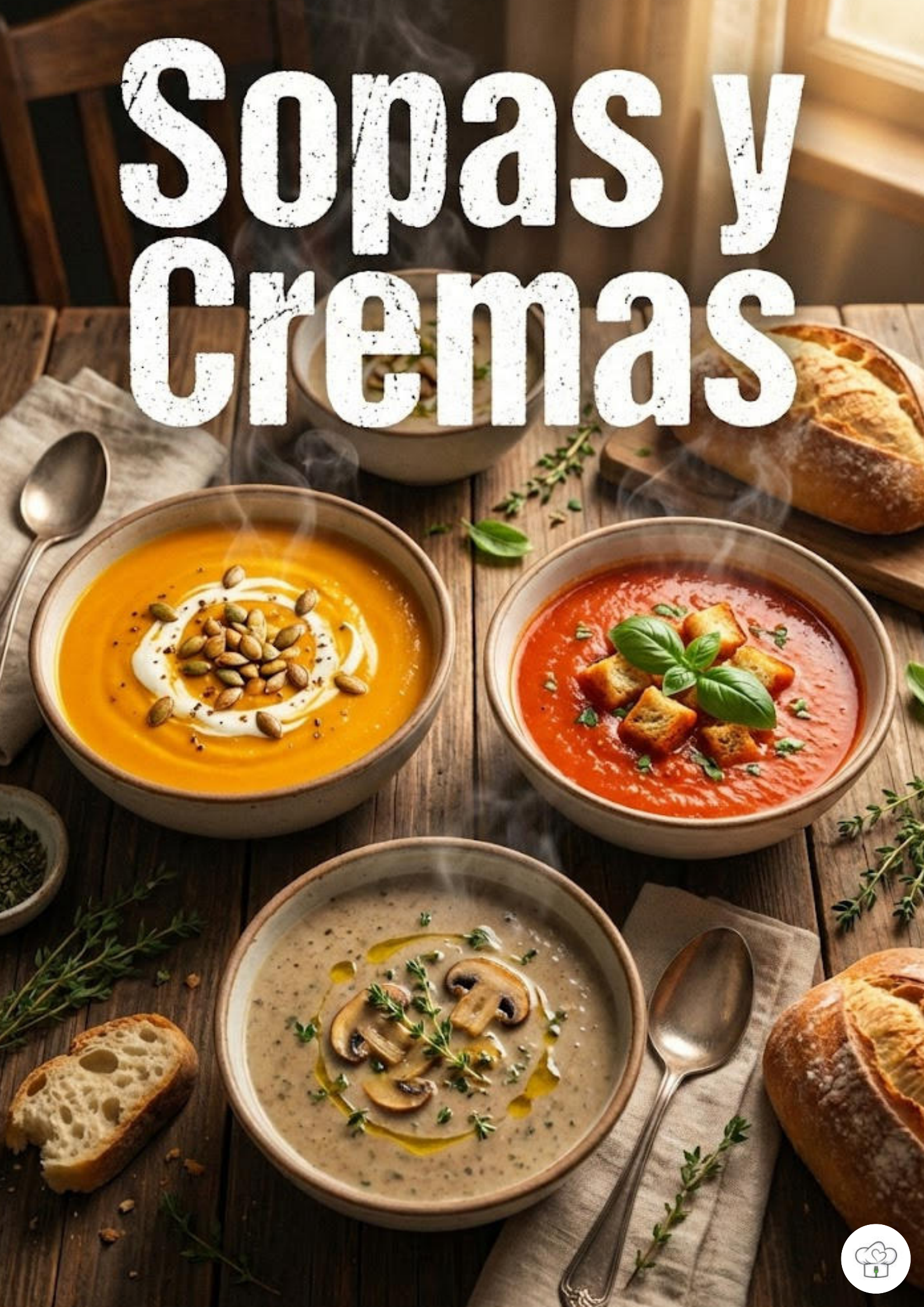


El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más
intenso, agrega una
pizca de ralladura de
limón a la marinada.
¡Le da un toque cítrico
espectacular!



Sopas y Cremas



Sopa Ligera de Vegetales Orientales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 110

Grasas: 2g

Carbohidratos: 12g

Fibra: 4g

Azúcar: 0g - Apta Diabetes

Proteína: 8g

Potasio: 450mg



Ingredientes



Jengibre fresco (20g)



Ajo (2 dientes)



Cebolleta (2 tallos)



Zanahoria (1 mediana, 100g)



Bok Choy (200g)



Setas Shiitake (100g)



Caldo de Verduras bajo en sodio (1.5 litros)



Salsa de Soja baja en sodio (2 cucharadas)



Aceite de Sésamo (1 cucharadita)



Semillas de Sésamo tostadas (para decorar)

Preparación

1

Picar finamente el jengibre y el ajo. Cortar la cebolleta en rodajas finas. Rallar la zanahoria.



Preparación

2

Cortar el bok choy en trozos medianos. Laminar las setas shiitake.



Preparación

3

En una olla grande, calentar el aceite de sésamo a fuego medio. Añadir el jengibre, el ajo y la cebolleta y sofreír durante 1 minuto. Agregar la zanahoria y las setas shiitake y cocinar por 3 minutos más.



Preparación

4

Verter el caldo de verduras en la olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego y añadir el bok choy y la salsa de soja. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos, o hasta que el bok choy esté tierno.



Preparación

5

Servir caliente, adornado con semillas de sésamo tostadas.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade unas gotas de zumo de limón fresco al servir. ¡Realza los sabores y añade un toque cítrico refrescante!



Crema Mixta de Verduras Verdes



Información Nutricional:

Calorías	180
Grasas Totales	9g
Carbohidratos Totales	22g
Fibra Dietética	6g
Azúcares	4g
Proteína	5g
Potasio	450mg



Ingredientes



Espinacas (300g)



Calabacín (Zapallo italiano)
(2 unidades medianas)



Brócoli (200g)



Puerro (Ajoporro)
(1 unidad)



Caldo de verduras (500ml)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lavar y trocear todas las verduras: espinacas, calabacín (zapallo italiano), brócoli y puerro (ajoporro).



PREPARACIÓN

2

En una olla, calentar el aceite de oliva y sofreír el puerro (ajoporro) hasta que esté transparente. Añadir el resto de las verduras troceadas y rehogar durante unos minutos.



Preparación

3

Verter el caldo de verduras, salpimentar al gusto y cocinar a fuego medio durante 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.



El Secreto De la Abuela

Para una crema más suave y
digestiva, añade una
cucharada de yogur griego
natural al servir.



Crema de Coliflor con Ajo Asado

Calorías	210
Grasas	12g
Carbohidratos	20g
Fibra	6g
Azúcar	5g
Proteína	7g
Potasio	850mg



Ingredientes



1 cabeza de coliflor
(aprox. 700g)



1 cabeza de ajo



1 cebolla blanca (200g)



500 ml de caldo de
verduras bajo en sodio



100 ml de nata (crema)
para cocinar baja en grasa



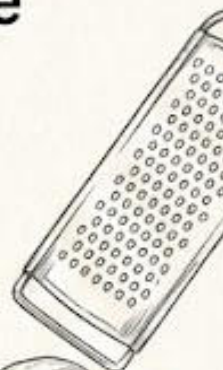
2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen



sal y pimienta al gusto



nuez moscada rallada



Preparación

1

'Precalentar el horno a 200°C. Cortar la parte superior de la cabeza de ajo, rociar con 1 cucharada de aceite de oliva, envolver en papel de aluminio y asar durante 30-40 minutos, o hasta que esté suave.'



Preparación

2

Mientras tanto, picar la cebolla. En una olla grande, calentar 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla hasta que esté transparente.



Preparación

3

Cortar la **coliflor** en **floretes** y añadir a la olla. Verter el caldo de verduras, salpimentar al gusto y añadir una pizca de **nuez moscada rallada**. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna.



El Secreto de la Abuela

Para una crema aún más suave y deliciosa, añade un chorrito de zumo de limón fresco justo antes de servir. ¡Le dará un toque especial!



Sopa de Calabacín con Jitomate



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	150kcal
Grasas	5g
Carbohidratos	20g
Fibra	4g
Azúcar	0g
Proteína	6g
Potasio	500mg



Ingredientes



Calabacín (Zapallo Italiano) (500g)



Jitomate (Tomate Rojo) (400g)



Cebolla (150g)



Ajo (2 dientes)



Caldo de verduras (1 litro)



Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas)



Sal



Pimienta negra



Hierbas provenzales



Preparación

1

'Picar finamente la cebolla y el ajo. Cortar el calabacín y el jitomate en cubos pequeños.'



PREPARACIÓN

2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar el calabacín y el jitomate y cocinar por 5 minutos.



Preparación

3

Verter el **caldo** de verduras en la olla. Sazonar con sal, **pimienta** negra y **hierbas provenzales**. Llevar a **ebullición**, luego reducir el **fuego** y cocinar a fuego lento **durante 20 minutos**, o hasta que las verduras estén tiernas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, asa los jitomates en el horno antes de agregarlos a la sopa.
¡Le dará un toque ahumado delicioso!



Crema de Espinaca y Almendras



Calorías:	220 kcal
Grasas:	15g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	6g
Azúcar:	0g
Proteína:	10g
Potasio:	450mg



Ingredientes



500g de espinacas frescas



1 cebolla blanca (150g)



2 dientes de ajo (10g)



50g de almendras crudas



**500ml de caldo de verduras
bajo en sodio**



**200ml de leche de almendras
sin azúcar**



**2 cucharadas de aceite de
oliva extra virgen (30ml)**



sal y pimienta al gusto



**nuez moscada rallada
(opcional)**



PREPARACIÓN

1

Lavar y desinfectar las espinacas. Picar finamente la cebolla y el ajo.



Preparación

2

En una olla, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar las espinacas y cocinar hasta que se reduzcan.



Preparación

3

Añadir el caldo de verduras y la leche de almendras. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Incorporar las almendras.



Preparación

4

Retirar del fuego y triturar con una batidora de mano o en una licuadora hasta obtener una crema suave. Salpimentar al gusto y añadir una pizca de nuez moscada rallada (opcional).

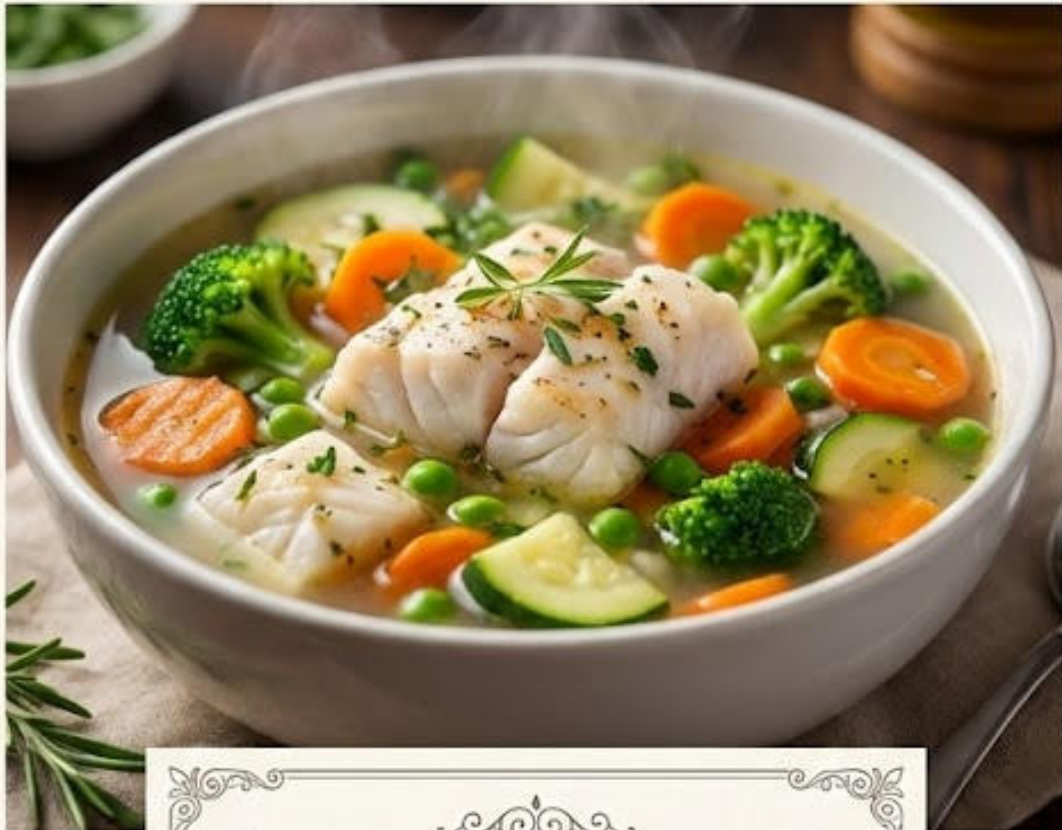


El Secreto de la Abuela

Para una crema más rica, tuesta ligeramente las almendras antes de agregarlas. ¡Le dará un sabor especial y delicioso!



Sopa de Pescado con Vegetales al Vapor



Información Nutricional

Calorías	280
Grasas	5g
Carbohidratos	20g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	35g
Potasio	650mg



Ingredientes



**200g de filete de pescado blanco
(merluza, bacalao)**



**1 taza de caldo de pescado casero
(sin sal añadida)**



1 zanahoria en rodajas



1 puerro (ajo porro) en rodajas finas



100g de judías verdes (ejotes)



**1 calabacín (zapallo italiano) en
cubos**



1 rama de perejil fresco picado



1 limón (jugo)



**2 cucharadas de aceite de oliva
extra virgen**



**Sal marina y pimienta negra al
gusto**



Preparación

1

Lavar y cortar los vegetales: la zanahoria en rodajas, el puerro en rodajas finas, las judías verdes en trozos pequeños y el calabacín en cubos.



Preparación

2

En una olla, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir los vegetales y sofreír durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Agregar el caldo de pescado y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.



Preparación

3

Incorporar el pescado cortado en trozos a la sopa. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos más, o hasta que el pescado esté cocido. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Añadir el jugo de limón y el perejil fresco picado. Servir caliente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, puedes agregar unas hebras de azafrán al caldo de pescado. ¡Le dará un toque especial y un color vibrante a tu sopa!



Crema de Zanahoria y Puerro

Calorías:	180
Grasas:	8g
Carbohidratos:	22g
Fibra:	5g
Azúcar:	9g
Proteína:	4g
Potasio:	450mg.



Ingredientes



Zanahorias (500g)



Puerros (2 grandes)



Caldo de verduras (1 litro)



Aceite de oliva virgen extra (30ml)



Ajo (2 dientes)



Jengibre fresco (10g)



Nata para cocinar (200ml)



Sal y pimienta al gusto



Stevia natural (una pizca)



Preparación

1

Lavar, pelar y cortar las zanahorias y los puerros en rodajas finas. Pelar y picar los dientes de ajo y el jengibre fresco.



Preparación

2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir el ajo y el jengibre y sofreír durante un minuto hasta que estén fragantes. Agregar las zanahorias y los puerros y sofreír durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.



Preparación

3

Verter el caldo de verduras en la olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas. Sazonar con sal, pimienta y stevia al gusto.



4

Preparación

Retirar la olla del fuego y dejar que la sopa se enfríe un poco. Usar un batidora de mano o un processor lo afinentos paro tritura uede sopa hasta quede suave suave y cremosa. Agregar la nata para precoiciar y meslaz bien.



El Secreto de la Abunela

Para un sabor aún más profundo,
asa las zanahorias y los puerros en horno
abierto de hervirlos. ¡Les da el dulce y
salado y ahumado que te encalartó!



Sopa Ligera de Pollo con Apio



Calorías	287 kcal
Grasas	0.5g
Carbohidratos	27g
Fibra	1.5g
Azúcar (0g)	0g
Proteína	14.3g
Potasio	300icno



Ingredientes



1 pechuga de pollo (200g)



2 tallos de apio (150g)



1 cebolla (100g)



2 zanahorias (120g)



1 diente de ajo (5g)



1.5 litros de agua



sal y pimienta al gusto



perejil fresco picado (15g)



Preparación

1

Lavar y cortar la pechuga de pollo en cubos pequeños.



Preparación

2

Picar finamente la cebolla, el ajo y el apio. Pelar y cortar las zanahorias en rodajas.



Preparación

3

En una olla grande, agregar el agua y llevar a ebullición. Añadir el pollo y los vegetales. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.



El Secreto de la Abuela

Añade unas ramitas de **perejil fresco picado** al final de la cocción para realzar el sabor y darle un toque de **frescura**.



Crema de Jitomate (Tomate Rojo) y Coliflor



Información Nutricional (por porción):

Calorías:	180 kcal
Grasas:	7g
Carbohidratos:	22g
Fibra:	6g
Azúcar:	0g
Proteína:	5g
Potasio:	520mg



Ingredientes



Jitomates (Tomates Rojos) - 500 g / 3 tazas picados



Coliflor - 400 g / 4 tazas en floretes



Cebolla - 1 unidad mediana (150 g) / 1 taza picada



Ajo - 3 dientes / 1 cucharada picado



Caldo de verduras (bajo en sodio) - 750 ml / 3 tazas



Aceite de oliva extra virgen - 30 ml / 2 cucharadas



Sal - 5 g / 1 cucharadita



Pimienta negra molida - 2 g / ½ cucharadita



Hierbas frescas (albahaca, orégano, tomillo) - 15 g / ¼ taza picadas



Preparación

1

Lavar y cortar los **jitomates** (tomates rojos) y la **coliflor** en trozos medianos. Picar finamente la cebolla y el ajo.



Preparación

2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Agregar los jitomates (tomates rojos) y la coliflor. Cocinar por 5 minutos.



Preparación

3

Verter el caldo de verduras en la olla hasta cubrir los vegetales. Sazonar con sal y pimienta. Llevar a ebullición, luego reducir el y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna.



Preparación

4

Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Usar una licuadora de inmersión o una licuadora tradicional para triturar la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.



Preparación

5

Regresar la crema a la olla y calentar a fuego lento. Ajustar la sazón si es necesario. Servir caliente, adornada con hierbas frescas picadas.





El Secreto de la Abuela

**Para un toque extra de
sabor, asa los jitomates
(tomates rojos) y la coliflor
en el horno antes de
agregarlos a la sopa.
Esto intensificará su
dulzor natural.**



Sopa de Repollo y Zanahoria Reconfortante



Calorías:	120
Grasas:	3g
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	4g
Potasio:	600mg



Ingredientes



Repollo blanco (Col) (500g)



Zanahorias (300g)



Cebolla blanca (150g)



Puerro (100g)



Apio (100g)



Caldo de verduras casero (1.5 litros)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Ajo (2 dientes)



Pimentón dulce (1 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Picar finamente la cebolla, el puerro, el apio y el ajo. Rallar el repollo y cortar las zanahorias en rodajas finas.



Preparación

2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla, el puerro, el apio y el ajo hasta que estén transparentes.



Preparación

3

Añadir el repollo rallado, las zanahorias y el pimentón dulce. Cocinar por unos minutos, revolviendo ocasionalmente. Verter el caldo de verduras, salpimentar al gusto y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, añade un hueso de jamón al caldo mientras se cocina la sopa. ¡Le dará un toque ahumado delicioso!



Crema de Calabaza con Canela Ligera



Calorías:	120 kcal
Grasas:	4g
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	3g
Potasio:	450mg



Ingredientes



500g de calabaza (zapallo)



1 cebolla



2 dientes de ajo



500ml de caldo de verduras
bajo en sodio



200ml de leche de almendras
sin azúcar



1 cucharadita de canela en
polvo



sal y pimienta al gusto



1 cucharada de aceite de oliva
virgen extra



Preparación

1

Pelar y cortar la calabaza (zapallo) en cubos pequeños. Picar finamente la cebolla y el ajo.



Preparación

2

En una olla, calentar el aceite de oliva virgen extra y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añadir la calabaza (zapallo) y cocinar por unos minutos.



Preparación

3

Verter el caldo de verduras y cocinar a fuego lento hasta que la calabaza (zapallo) esté tierna, aproximadamente 20 minutos. Retirar del fuego y triturar con una batidora de mano hasta obtener una crema suave.



Preparación

4

Añadir la leche de almendras y la canela en polvo. Calentar suavemente sin hervir. Ajustar la sal y la pimienta al gusto.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
tuesta ligeramente la calabaza
(zapallo) en el horno antes de
cocinarla. ¡Le dará un toque
ahumado delicioso!



Sopa de Pollo Reconfortante con Jengibre



Calorías: 250

Grasas: 8g

Carbohidratos: 20g

Fibra: 5g

Azúcar: 0g

Proteína: 25g

Potasio: 600mg



Ingredientes



1 pechuga de pollo (200g)



1 cebolla (150g)



2 zanahorias (100g)



2 tallos de apio (100g)



1 trozo de jengibre fresco (30g)



1 calabacín (200g) como fideos



1.5 litros de caldo de pollo
casero bajo en sodio



1 cucharada de aceite de oliva
extra virgen (15ml)



sal y pimienta al gusto



cilantro fresco para decorar



Preparación

1

Picar finamente la cebolla, las zanahorias y el apio. Rallar el jengibre fresco.



Preparación

2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla, las zanahorias y el apio, y sofreír hasta que estén tiernos, unos 5 minutos. Agregar el jengibre rallado y cocinar por un minuto más.



Preparación

3

Añadir el **caldo de pollo** a la olla y llevar a ebullición. Agregar la pechuga de pollo entera. Reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté cocido. Retirar el pollo de la olla y desmenuzarlo con un tenedor. Regresar el pollo desmenuzado a la olla.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más profundo, dora los trozos de pollo en la misma olla antes de agregar los vegetales. Esto le dará un toque extra de sabor a la sopa.



Crema de Apio y Perejil con Sabor Suave



Información Nutricional

Calorías	180 kcal
Grasas	8g
Carbohidratos	22g
Fibra	4g
Azúcar	2g
Proteína	5g
Potasio	450mg



Ingredientes



Apio (2 tallos, 150g)



Perejil (1 manojo grande, 30g)



Cebolla (Cebolla Blanca, 1 unidad, 200g)



Ajo (4 dientes, 15g)



Caldo de Verduras (Casero sin sal añadida, 4 tazas, 1 litro)



Aceite de Oliva Extra Virgen (2 cucharadas, 30ml)



Sal (con moderación, al gusto)



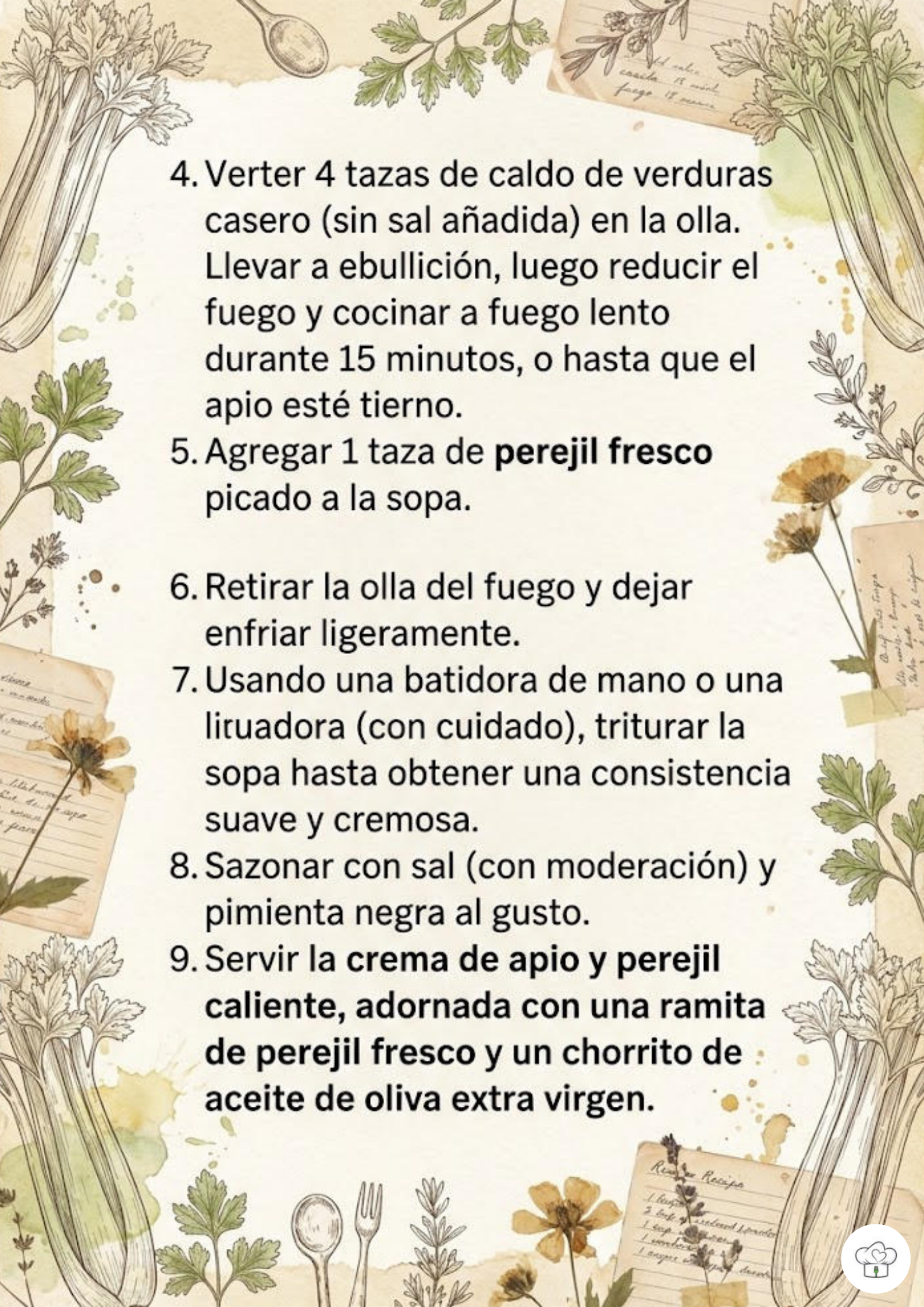
Pimienta Negra (recién molida, al gusto)



Preparación

1. Lavar y picar finamente 2 tallos de apio, 1 cebolla (cebolla blanca) y 2 dientes de ajo.
2. En una olla, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
3. Agregar el apio picado y cocinar por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.





4. Verter 4 tazas de caldo de verduras casero (sin sal añadida) en la olla. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el apio esté tierno.

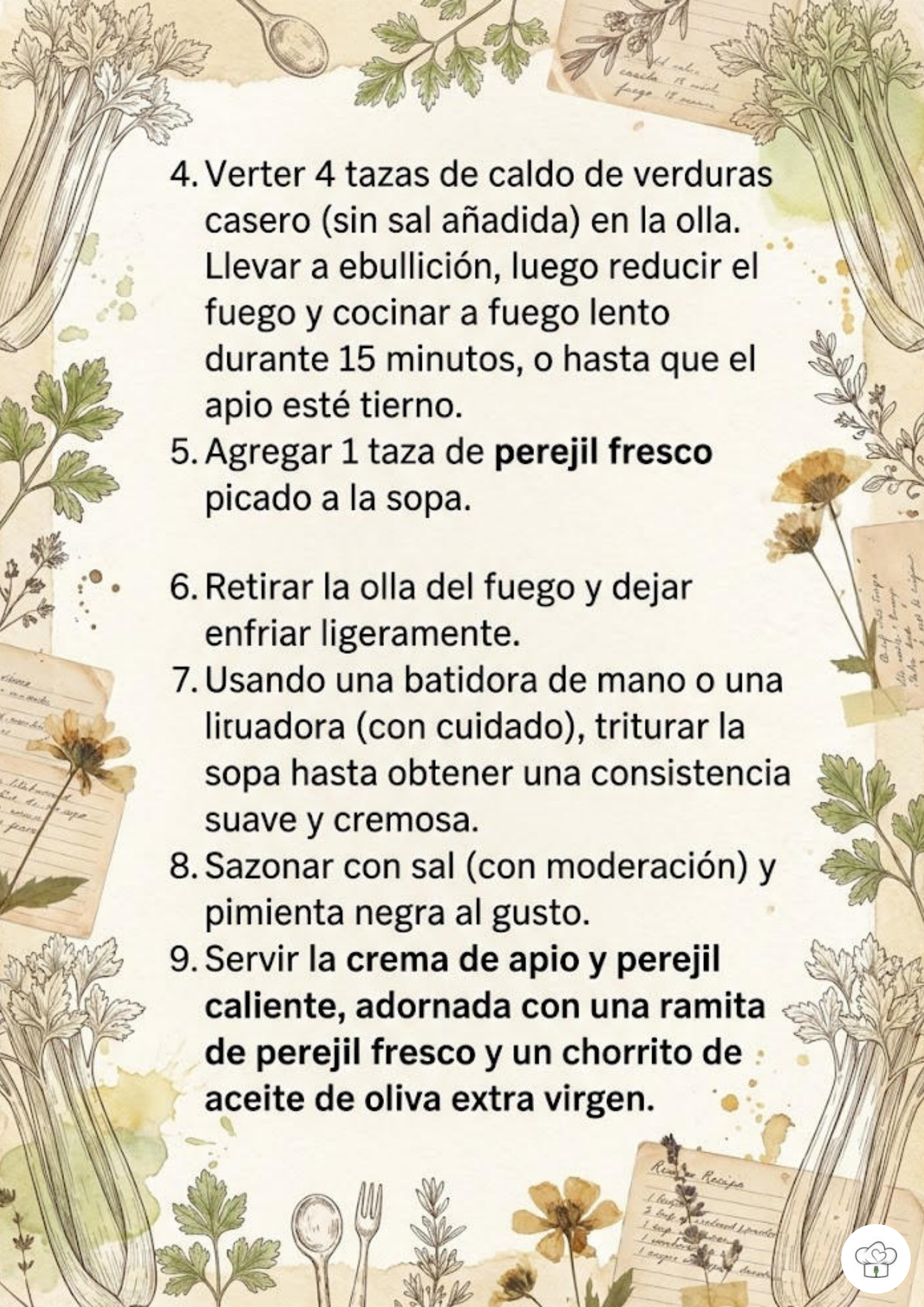
5. Agregar 1 taza de **perejil fresco** picado a la sopa.

6. Retirar la olla del fuego y dejar enfriar ligeramente.

7. Usando una batidora de mano o una licuadora (con cuidado), triturar la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

8. Sazonar con sal (con moderación) y pimienta negra al gusto.

9. Servir la **crema de apio y perejil** caliente, adornada con una ramita de perejil fresco y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, tuesta
ligeramente las semillas
de apio en una sartén seca
antes de agregarlas a la
sopa. ¡Le dará un toque
especial y
aromático!



Sopa Reconfortante de Pollo con Avena Integral



TABLA NUTRICIONAL:

Calorías	350kcal
Grasas	9g
Carbohidratos	45g
Fibra	8g
Azúcar	0g
Proteína	25g
Potasio	800mg



Ingredientes



1 pechuga de pollo (150g)



1 taza de avena integral (80g)



1 zanahoria (100g)



1 rama de apio (50g)



1 cebolla (100g)



2 dientes de ajo (10g)



1.5 litros de caldo de pollo bajo en sodio



Hierbas frescas (perejil, cilantro) al gusto



Sal y pimienta al gusto



1 cucharada de aceite de oliva



Preparación

1

1) En una olla grande, calentar el **aceite de oliva a fuego medio**. Agregar la **cebolla, el apio y la zanahoria** picados y **sofreír** hasta que estén blandos, aproximadamente 5 minutos.



2

2) Añadir el **ajo picado** y cocinar por un minuto más.

3

3) Incorporar el **caldo de pollo** y llevar a **ebullición**. Agregar la **pechuga de pollo entera**.



A decorative border surrounds the central text, featuring various kitchen items and ingredients. On the left, there are illustrations of a whisk, a spoon, a carrot, a tomato, and a leaf. On the right, there is a knife, a measuring cup, a tomato, a leaf, and a garlic bulb. At the bottom, there is a pot, a whisk, a bowl, a measuring cup, a carrot, and a leaf. The items are drawn in a simple, line-art style.

4)

Reducir el fuego a bajo, tapar la olla y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido.

5)

Retirar el pollo de la olla y desmenuzarlo con un tenedor.

6)

Agregar la avena integral a la olla y cocinar durante 15-20 minutos, o hasta que la avena esté tierna.

7)

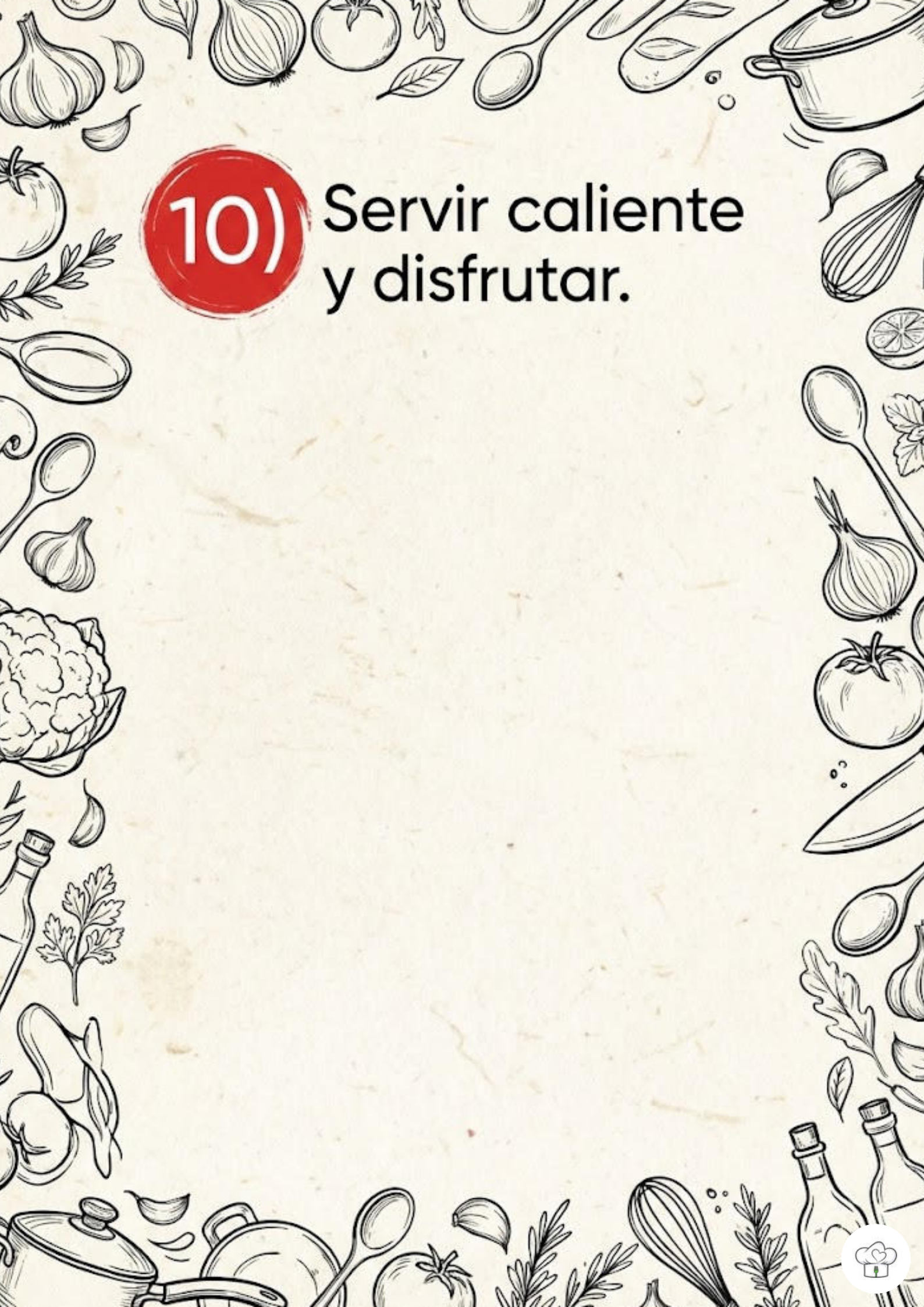
Incorporar el pollo desmenuzado a la olla.

8)

Añadir hierbas frescas picadas (perejil, cilantro) al gusto.

9)

Sazonar con sal y pimienta al gusto.

A decorative border of black and white line drawings of various kitchen ingredients and tools surrounds the central text. The items include garlic, onions, tomatoes, herbs, a whisk, a knife, a spoon, a pot, and a bottle. The background is a light beige, textured surface.

10)

Servir caliente
y disfrutar.



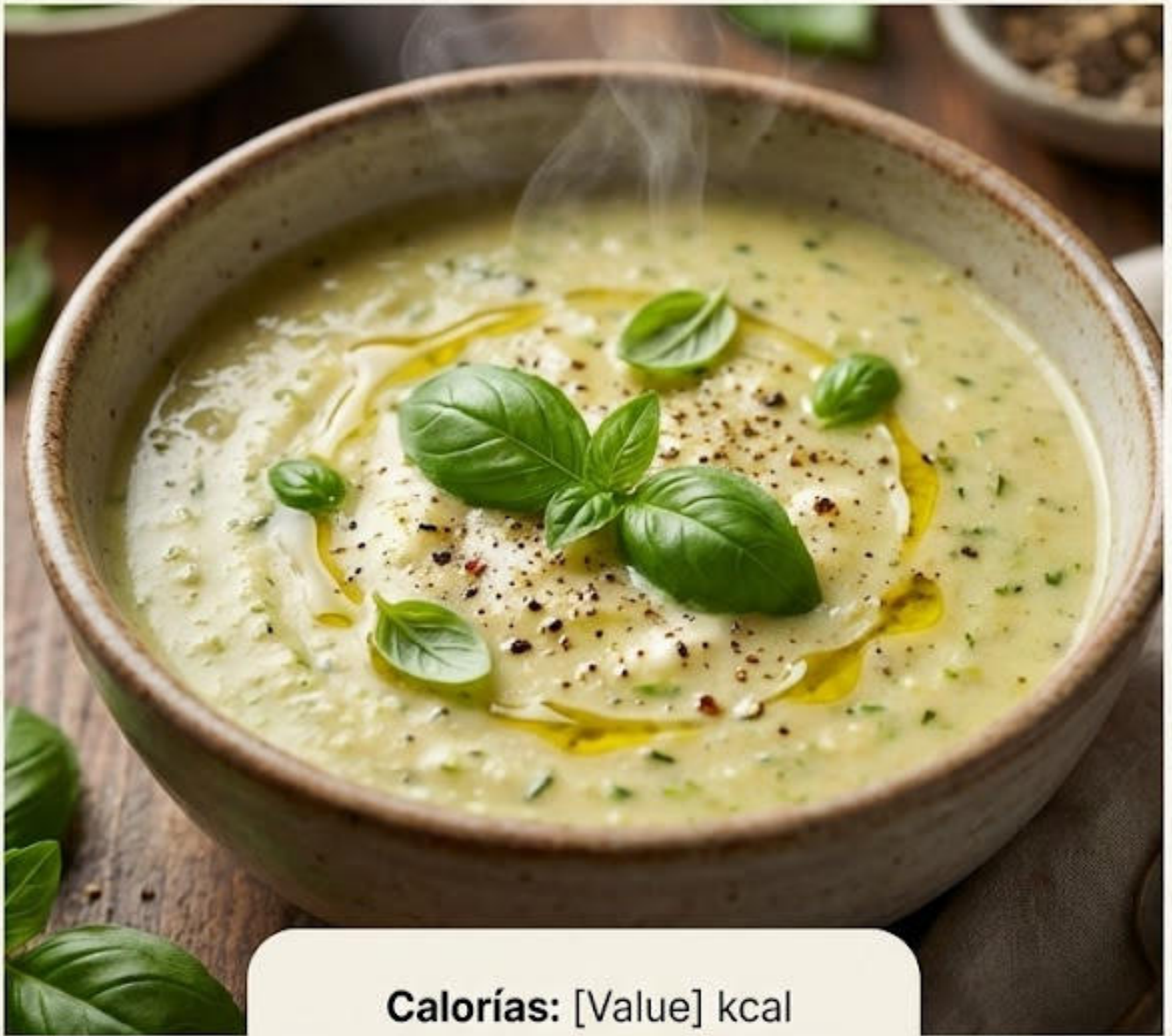
El Secreto de la Abuela



Añade un chorrito de zumo de limón fresco al final para realzar los sabores y darle un toque de frescura a tu sopa.



Crema de Calabacín y Queso *Bajo en Grasa*



Calorías: [Value] kcal
Grasas: [Value] g
Carbohidratos: [Value] g
Fibra: [Value] g
Azúcar: 0g
Proteína: [Value] g
Potasio: [Value] mg



Ingredientes



500g de calabacín (zapallo italiano)



1 cebolla blanca (150g)



2 dientes de ajo



500g de queso fresco bajo en grasa



500ml de caldo de verduras bajo en sodio



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



sal y pimienta al gusto



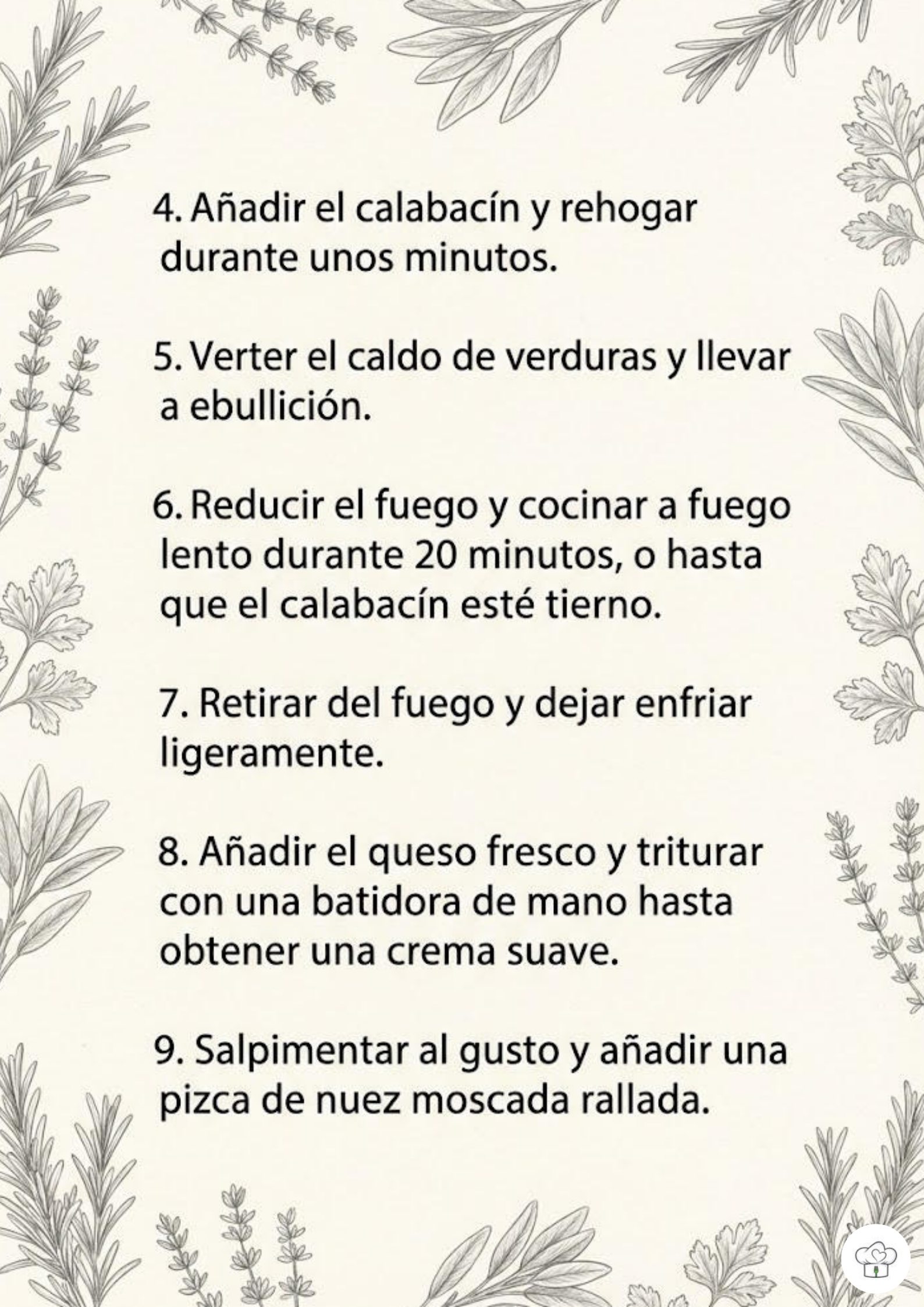
nuez moscada rallada



Preparación

1. Picar finamente la cebolla y el ajo.
2. Cortar el calabacín en rodajas.
3. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.



The page is decorated with various black and white line drawings of herbs. At the top, there are sprigs of rosemary, thyme, and bay leaves. On the right side, there are sprigs of parsley and more bay leaves. On the left side, there are sprigs of thyme and parsley. At the bottom, there are sprigs of rosemary, thyme, bay leaves, and parsley. A small circular logo with a heart and a leaf is in the bottom right corner.

4. Añadir el calabacín y rehogar durante unos minutos.

5. Verter el caldo de verduras y llevar a ebullición.

6. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el calabacín esté tierno.

7. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

8. Añadir el queso fresco y triturar con una batidora de mano hasta obtener una crema suave.

9. Salpimentar al gusto y añadir una pizca de nuez moscada rallada.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor
más intenso, asa
ligeramente el
calabacín antes
de cocinarlo



Sopa Verde de Kale con Hierbas Aromáticas

Tabla Nutricional:

Calorías	220
Grasas	8g
Carbohidratos	30g
Fibra	7g
Azúcar	4g
Proteína	12g
Potasio	400mg



Ingredientes



Kale (berza) 200g



Caldo de verduras casero 1.5L



Cebolla blanca 1 mediana (150g)



Ajo 2 dientes (10g)



Aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas (30ml)



Hierbas aromáticas frescas
(perejil, cilantro, albahaca) 30g



Limón 1/2 (jugo)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

En una olla grande, sofríe la cebolla y el ajo picados en aceite de oliva hasta que estén transparentes.

2

Agrega el kale (berza) picado y cocina por unos minutos hasta que se ablande ligeramente.

3

Vierte el caldo de verduras, sazona con sal y pimienta, y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.



4

Retira del fuego y añade las hierbas aromáticas frescas picadas (perejil, cilantro, albahaca).

5

Exprime el jugo de medio limón sobre la sopa.

6

Prueba y ajusta la sazón si es necesario.

7

Sirve caliente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
añade un chorrito de aceite
de oliva virgen extra y unas
gotas de zumo de limón
fresco justo antes de servir.
¡Le dará un toque especial
que encantará a todos!



Crema de Coliflor y Espinaca Nutritiva



Información Nutricional:

Calorías: **180kcal** | Grasas: **8g**
| Carbohidratos: **15g** | Fibra: **6g** |
| Azúcar: **0g** | Proteína: **7g** |
Potasio: **450mg**



Ingredientes



Coliflor (500g)



Espinacas frescas (200g)



Cebolla (1 mediana, 150g)



Ajo (2 dientes, 10g)



Caldo de verduras (750ml)



Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas, 30ml)



Nuez moscada (una pizca)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Preparación

1

Lava y corta la coliflor en floretes pequeños. Lava cuidadosamente las espinacas frescas.

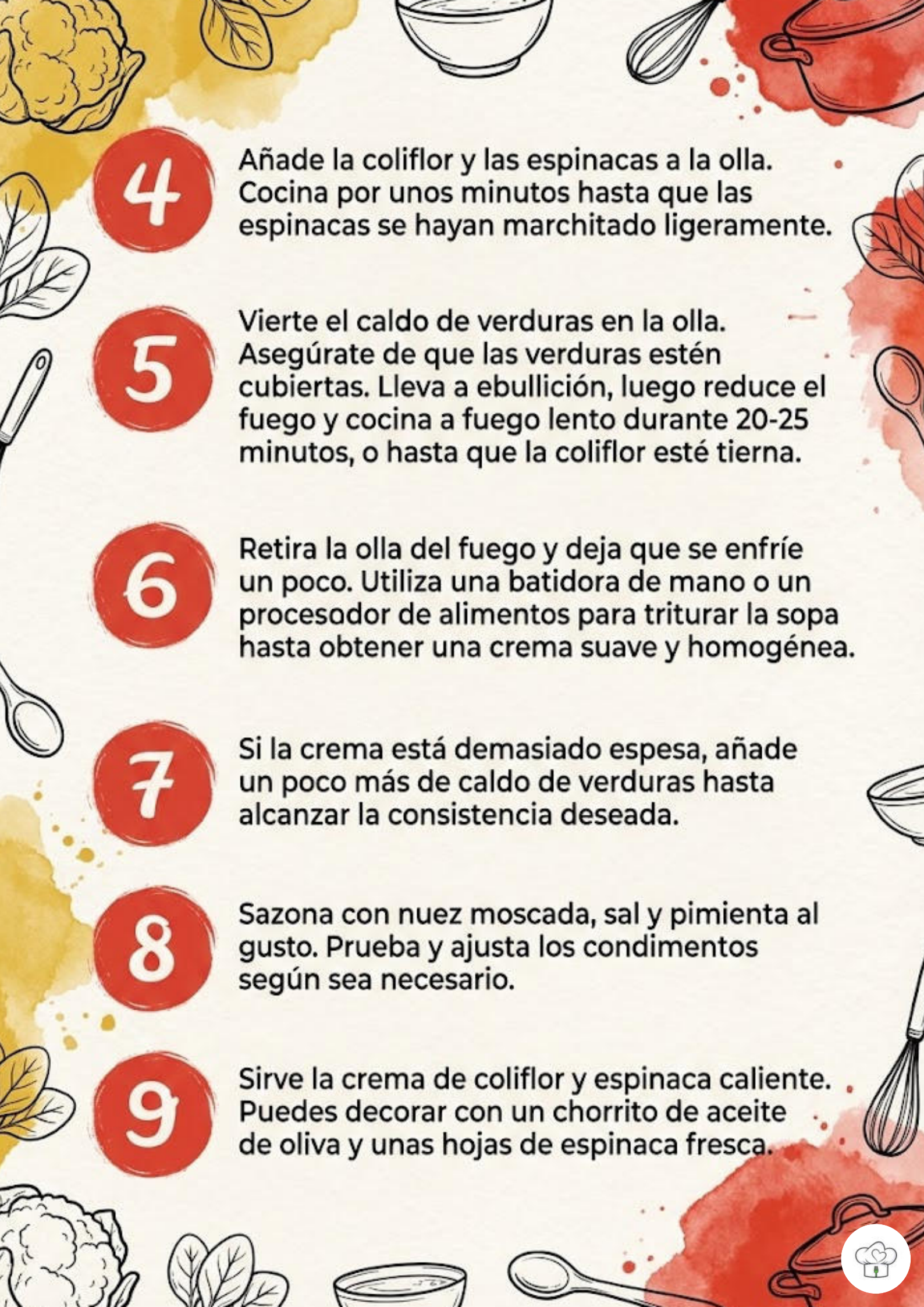
2

Pica finamente la cebolla y el ajo.

3

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes.





4

Añade la coliflor y las espinacas a la olla. Cocina por unos minutos hasta que las espinacas se hayan marchitado ligeramente.

5

Vierte el caldo de verduras en la olla. Asegúrate de que las verduras estén cubiertas. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna.

6

Retira la olla del fuego y deja que se enfríe un poco. Utiliza una batidora de mano o un procesador de alimentos para triturar la sopa hasta obtener una crema suave y homogénea.

7

Si la crema está demasiado espesa, añade un poco más de caldo de verduras hasta alcanzar la consistencia deseada.

8

Sazona con nuez moscada, sal y pimienta al gusto. Prueba y ajusta los condimentos según sea necesario.

9

Sirve la crema de coliflor y espinaca caliente. Puedes decorar con un chorrito de aceite de oliva y unas hojas de espinaca fresca.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, tuesta ligeramente la coliflor en el horno antes de añadirla a la sopa. ¡Le dará un toque especial y delicioso!



Crema de Pimientos Rojos

Asados con Ajo



Calorías: 250 | Grasas: 12g
Carbohidratos: 28g | Fibra: 6g
Azúcar: 0g | Proteína: 8g
Potasio: 500mg

Recipies:

1. Crema de pimientos rojos asados con aceite de oliva y la avados rojos con ajo.
2. Pigeonada de carbohidatos 28g y en ajo. paraos, el cocore al, los y comos. de libranie. crase de v

Para una de pimientos rojos de avados. Ajo. Nacio nucia ocr y aocras el vltorido. eotr itl una pimilla bogen la calorifica.



Ingredientes



Pimientos rojos 600g



Ajo 4 dientes



Caldo de verduras 500ml



Cebolla 1 mediana



Aceite de oliva virgen extra 30ml



Sal



Pimienta negra molida



Preparación



1

Precalienta el horno a 200°C (400°F). Lava los pimientos rojos, córtalos por la mitad, retira las semillas y colócalos en una bandeja para hornear con la piel hacia arriba. Añade los dientes de ajo enteros sin pelar.

2

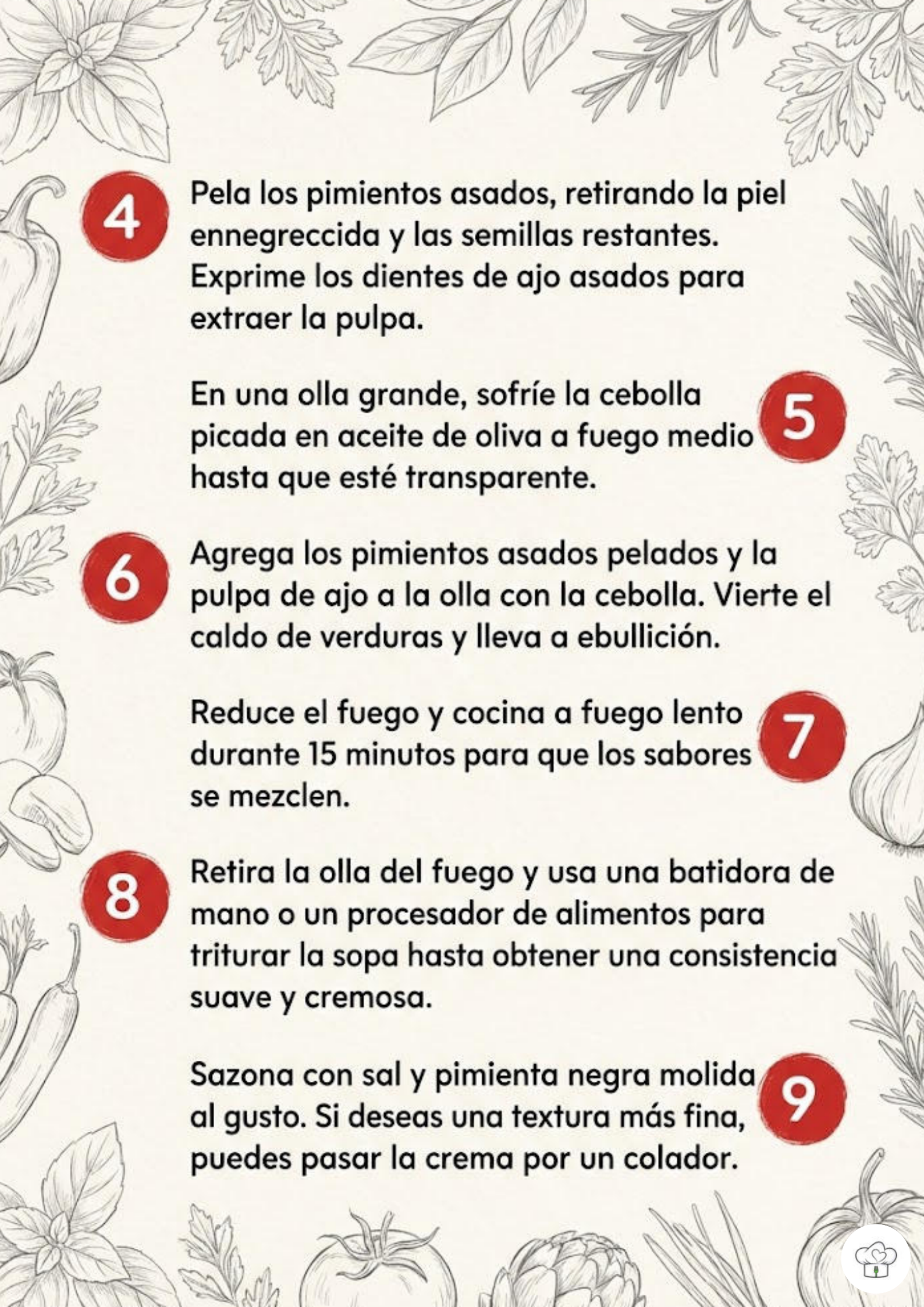
Asa los pimientos y el ajo en el horno precalentado durante unos 30-40 minutos, o hasta que la piel de los pimientos esté ennegrecida y arrugada.



3

Retira del horno y coloca los pimientos en un recipiente cubierto con papel film o una bolsa de plástico durante 10 minutos para que suden. Esto facilitará la eliminación de la piel.





4

Pela los pimientos asados, retirando la piel ennegrecida y las semillas restantes. Exprime los dientes de ajo asados para extraer la pulpa.

5

En una olla grande, sofríe la cebolla picada en aceite de oliva a fuego medio hasta que esté transparente.

6

Agrega los pimientos asados pelados y la pulpa de ajo a la olla con la cebolla. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición.

7

Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos para que los sabores se mezclen.

8

Retira la olla del fuego y usa una batidora de mano o un procesador de alimentos para triturar la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

9

Sazona con sal y pimienta negra molida al gusto. Si deseas una textura más fina, puedes pasar la crema por un colador.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, añade una pizca de pimentón ahumado a la crema justo antes de servir. ¡Le dará un toque especial y delicioso!



Sopa de Tomate y Albahaca Baja en Sodio



Información Nutricional

Calorías: 180kcal

Grasas: 5g (1g saturadas)

Carbohidratos: 30g

Fibra: 4g

Azúcar: 0g (añadido)

Proteína: 6g

Potasio: 450mg



Ingredientes



Jitomates (Tomates rojos) maduros:
4-5 unidades (approx. 800g)



Albahaca fresca: 1 manojo grande
(approx. 50g)



Cebolla blanca: 1 unidad grande
(approx. 150g)



Ajo: 2 dientes grandes (approx. 10g)



Caldo de verduras bajo en sodio:
4 tazas (1L)



Aceite de oliva extra virgen:
2 cucharadas (30ml)



Sal marina (poca cantidad):
1 pizca al gusto (approx. 2g)



Pimienta negra recién molida:
Al gusto (approx. 1g)



Preparación

14. Picar finamente la cebolla y el ajo. Sofreír en una olla con un poco de aceite de oliva a fuego medio hasta que estén transparentes.
2. Añadir los jitomates (tomates rojos) pelados y troceados. Cocinar por unos 10 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. Verter el caldo de verduras bajo en sodio. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.





4. Retirar del fuego y añadir hojas frescas de albahaca.

5. Triturar la sopa con una batidora de mano hasta obtener una crema fina y homogénea.



6. Probar y ajustar la sal y la pimienta al gusto.

7. Si se desea una textura más ligera, añadir un poco más de caldo de verduras.



8. Servir caliente, decorada con unas hojas de albahaca fresca y un chorrito de aceite de oliva extra virgen.



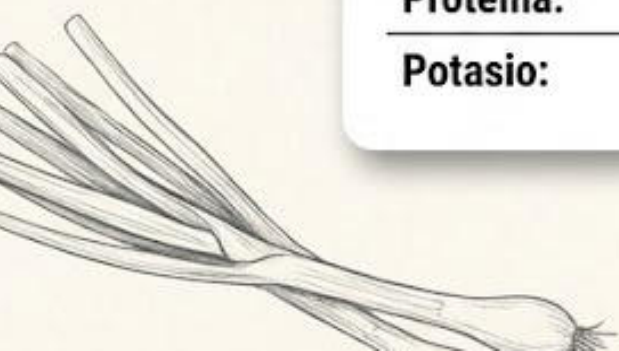
El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, asa los jitomates (tomates rojos) en el horno antes de añadirlos a la sopa. ¡Verás qué diferencia!





Sopa Oriental de Tofu con Jengibre y Ajo



Información Nutricional (por porción):

Calorías:	180 kcal
Grasas:	7g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g (endulzado con Stevia)
Proteína:	15g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Tofu firme (200g)



Jengibre fresco (30g)



Ajo (3 dientes)



Caldo de verduras bajo en sodio (1.5 litros)



Salsa de soya baja en sodio (30ml)



Cebollín (Cebolla china) fresco (20g)



Aceite de sésamo (5ml)



Setas shiitake (100g)



Preparación



1.

Pica finamente el jengibre y el ajo.

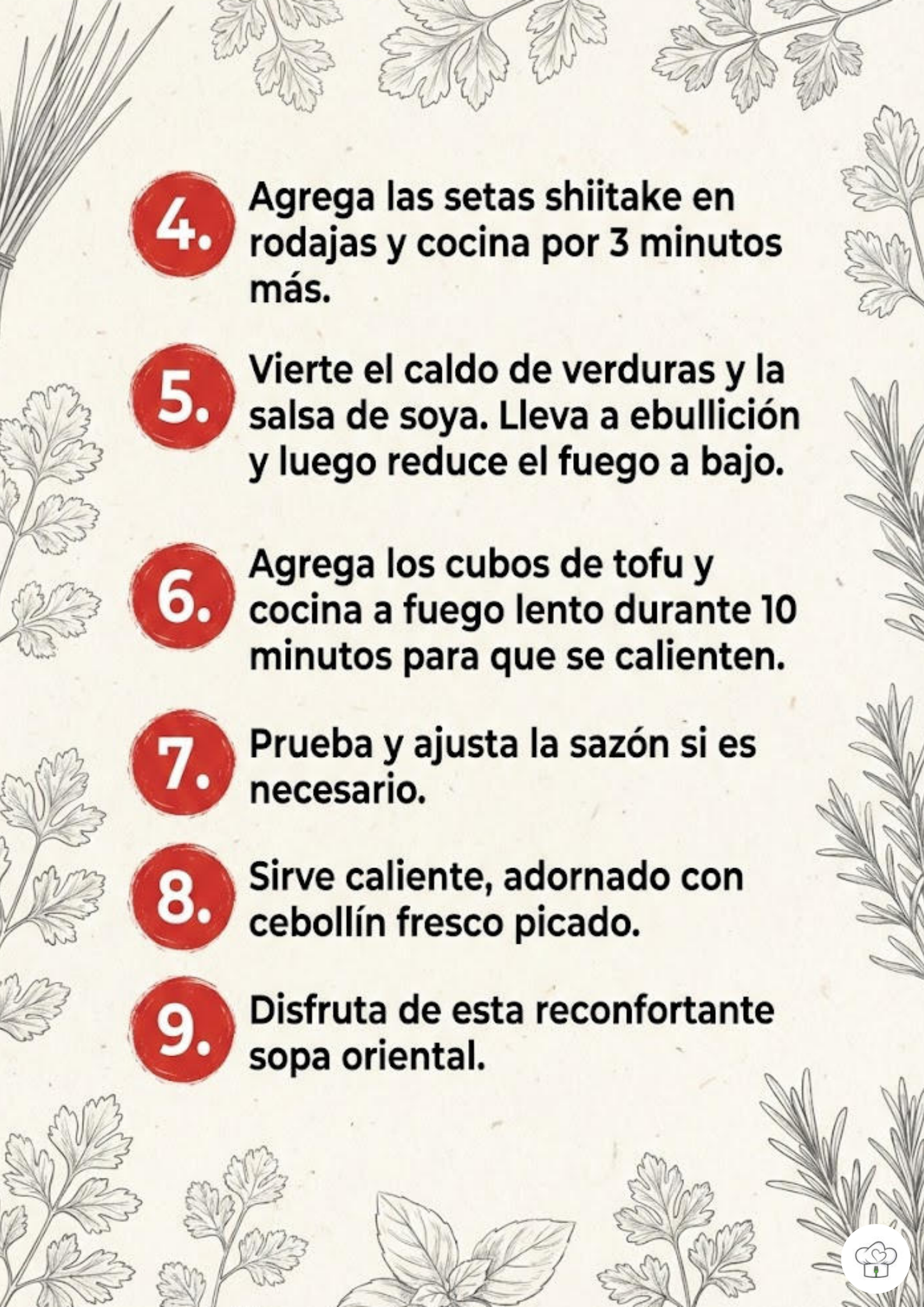
2.

Corta el tofu en cubos pequeños.

3.

Sofríe el jengibre y el ajo en aceite de sésamo a fuego medio durante 1 minuto, hasta que estén fragantes.





4.

Agrega las setas shiitake en rodajas y cocina por 3 minutos más.

5.

Vierte el caldo de verduras y la salsa de soya. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a bajo.

6.

Agrega los cubos de tofu y cocina a fuego lento durante 10 minutos para que se calienten.

7.

Prueba y ajusta la sazón si es necesario.

8.

Sirve caliente, adornado con cebollín fresco picado.

9.

Disfruta de esta reconfortante sopa oriental.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más profundo, añade una pizca de alga nori deshidratada al caldo. ¡Le dará un toque umami delicioso!



Crema de Zanahoria y Apio Verde Refinada



Información Nutricional

Calorías: 145 kcal

Grasas: 5 g

Carbohidratos: 20 g

Fibra: 8 g

Azúcar: 0g

Proteína: 4 g

Potasio: 600 mg



Ingredientes



Zanahorias (300g)



Apio (200g)



Cebolla (100g)



Puerro (100g)



Caldo de verduras (750ml)



Aceite de oliva virgen extra (30ml)



Nata para cocinar (200ml)



Sal



Pimienta negra molida



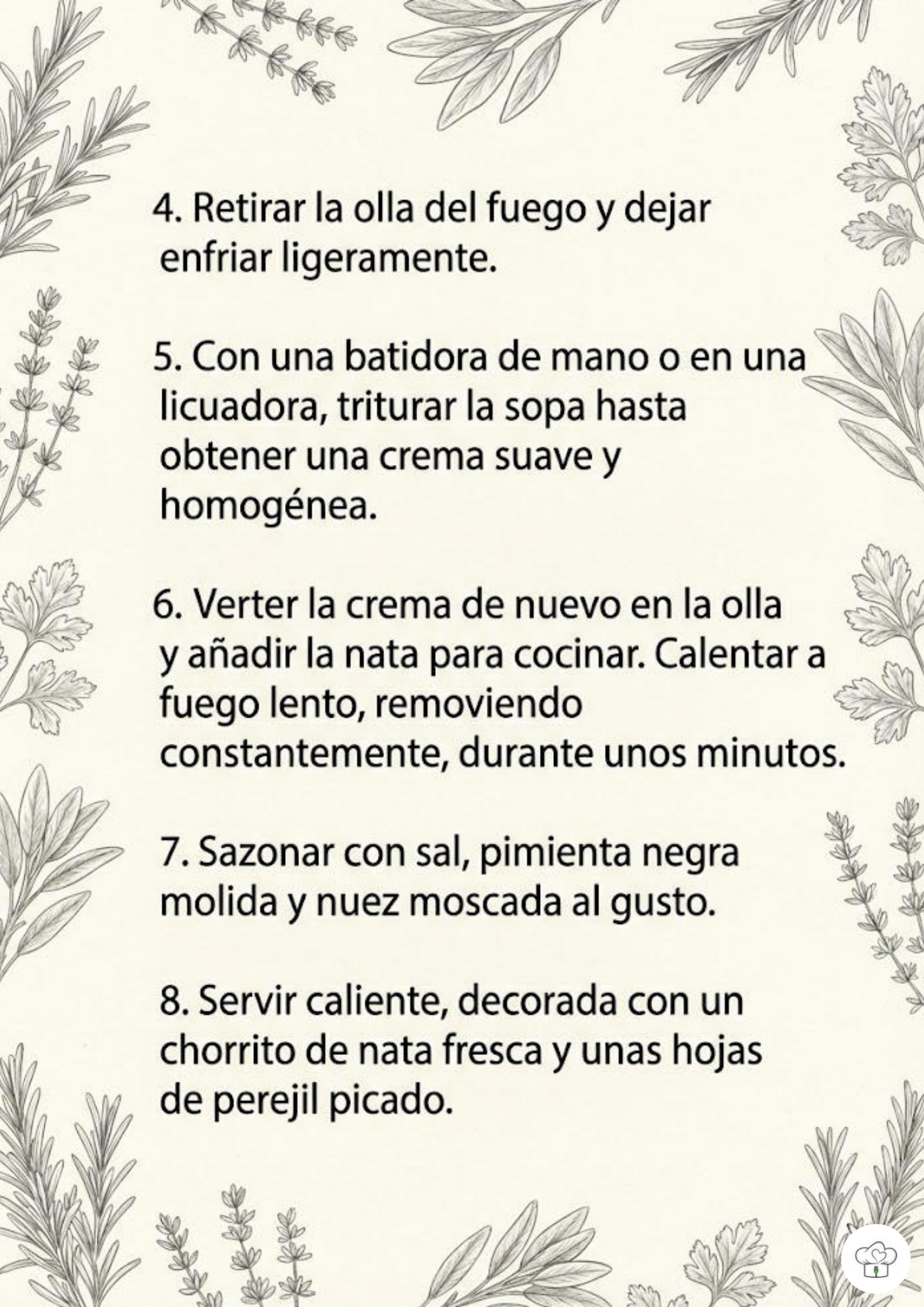
Nuez moscada



Preparación

1. Pelar y cortar las zanahorias, el apio, la cebolla y el puerro en trozos pequeños.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir las verduras cortadas y sofreír durante 5-7 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.
3. Verter el caldo de verduras en la olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego y dejar cocer a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas.



The page is decorated with various black and white line drawings of herbs. At the top, there are sprigs of rosemary, thyme, and oregano. On the right side, there are sprigs of parsley and basil. On the left side, there are sprigs of thyme and parsley. At the bottom, there are sprigs of rosemary, thyme, and oregano. The text is centered in the middle of the page.

4. Retirar la olla del fuego y dejar enfriar ligeramente.

5. Con una batidora de mano o en una licuadora, triturar la sopa hasta obtener una crema suave y homogénea.

6. Verter la crema de nuevo en la olla y añadir la nata para cocinar. Calentar a fuego lento, removiendo constantemente, durante unos minutos.

7. Sazonar con sal, pimienta negra molida y nuez moscada al gusto.

8. Servir caliente, decorada con un chorrito de nata fresca y unas hojas de perejil picado.

A small circular icon in the bottom right corner featuring a chef's hat.

El Secreto de la Abuela

Para una crema aún más suave y aterciopelada, puedes pasarla por un colador fino después de triturarla.



Sopa de Calabaza y Cúrcuma Estilo Hogareño



Información Nutricional (Por porción):

Calorías:	250
Grasas:	12g
Carbohidratos:	28g
Fibra:	6g
Azúcar:	0g
Proteína:	8g
Potasio:	500mg



Ingredientes



Calabaza (Zapallo), cubos, 500g



Cúrcuma fresca, rizoma pelado y rallado, 20g



Cebolla, unidad mediana picada, 1 unidad



Ajo, dientes picados o machacados, 2 dientes



Caldo de verduras, casero o bajo en sodio, 1 litro



Aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas soperas (30ml)



Sal y Pimienta negra recién molida, al gusto personal



Jengibre fresco, pelado y rallado, 10g



Preparación



- 1** Pelar y cortar la calabaza (zapallo) en cubos.
- 2** Picar finamente la cebolla y el ajo.
- 3** Rallar el jengibre y la cúrcuma fresca.



A decorative border surrounds the text, featuring various herbs and spices including rosemary, thyme, sage, and ginger. The border is composed of several sprigs of green herbs and pieces of ginger root, some of which are sliced to show their orange interiors. The background is a light cream color.

4

In a large pot, heat the olive oil and sauté the onion and garlic until transparent.

5

Add the grated ginger and turmeric and cook for another minute.

6

Stir in the diced pumpkin (zapallo) and vegetable broth.

7

Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 20-25 minutes, or until the pumpkin is tender.

8

Remove from heat and blend with an immersion blender until a smooth cream is obtained.

9

Season with salt and pepper to taste.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más profundo, tuesta ligeramente los cubos de calabaza (zapallo) en el horno antes de agregarlos a la sopa. ¡Este pequeño truco realza su dulzura natural!



Crema de Pepino y Yogur Natural Bajo en Grasa



Información Nutricional (por porción):

Calorías 120kcal | Grasas
4g | Carbohidratos 10g |
Fibra 3g | Azúcar 0g |
Proteína 8g |
Potasio 350mg



Ingredientes



Pepino (400g)



Yogur natural bajo en grasa (500g)



Ajo (1 diente)



Menta fresca (20g)



Limón (jugo de 1/2 limón)



Aceite de oliva extra virgen (15ml)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Preparación



1

Lava y pela los pepinos (400g).

2

Corta los pepinos en rodajas finas.

3

En un tazón, mezcla los pepinos con el yogur natural bajo en grasa (500g).





4

Agrega un diente de ajo picado finamente.

5

Añade la menta fresca (20g) picada.

6

Exprime el jugo de medio limón.

7

Vierte el aceite de oliva extra virgen (15ml).

8

Sazona con sal y pimienta negra al gusto.

9

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más refrescante, refrigera la crema de pepino y yogur durante al menos 30 minutos antes de servir. ¡Un toque de eneldo fresco picado justo antes de servir realza aún más el sabor!



Sopa Ligera de Mariscos con Vegetales



Calorías: 250 | Grasas: 12g
Carbohidratos: 20g | Fibra: 5g
Azúcar: 0g | Azúcar: 0g
Proteína: 18g | Potasio: 550mg





Ingredientes



Camarones (gambas) 500g



Calamares 400g



Mejillones 300g



Almejas 250g



Zanahoria 150g (1 unidad mediana)



Apio (Celeri) 2 tallos grandes



Puerro (Ajo Porro) 1 unidad grande



**Calabacín (Zapallo Italiano) 200g
(1 unidad pequeña)**



**Jitomate (Tomate rojo) 400g
(4 unidades medianas)**



Ajo 4 dientes



Aceite de oliva extra virgen 3 cucharadas



Caldo de pescado (sin sal añadida) 1 litro



Perejil fresco 1 manojo pequeño (picado)



Sal marina (con moderación) al gusto



Pimienta negra recién molida al gusto



Preparación

1

Limpiar y preparar los mariscos:

Lavar los camarones (gambas), calamares, mejillones y almejas. Cortar los calamares en aros.



2

Preparar los vegetales:

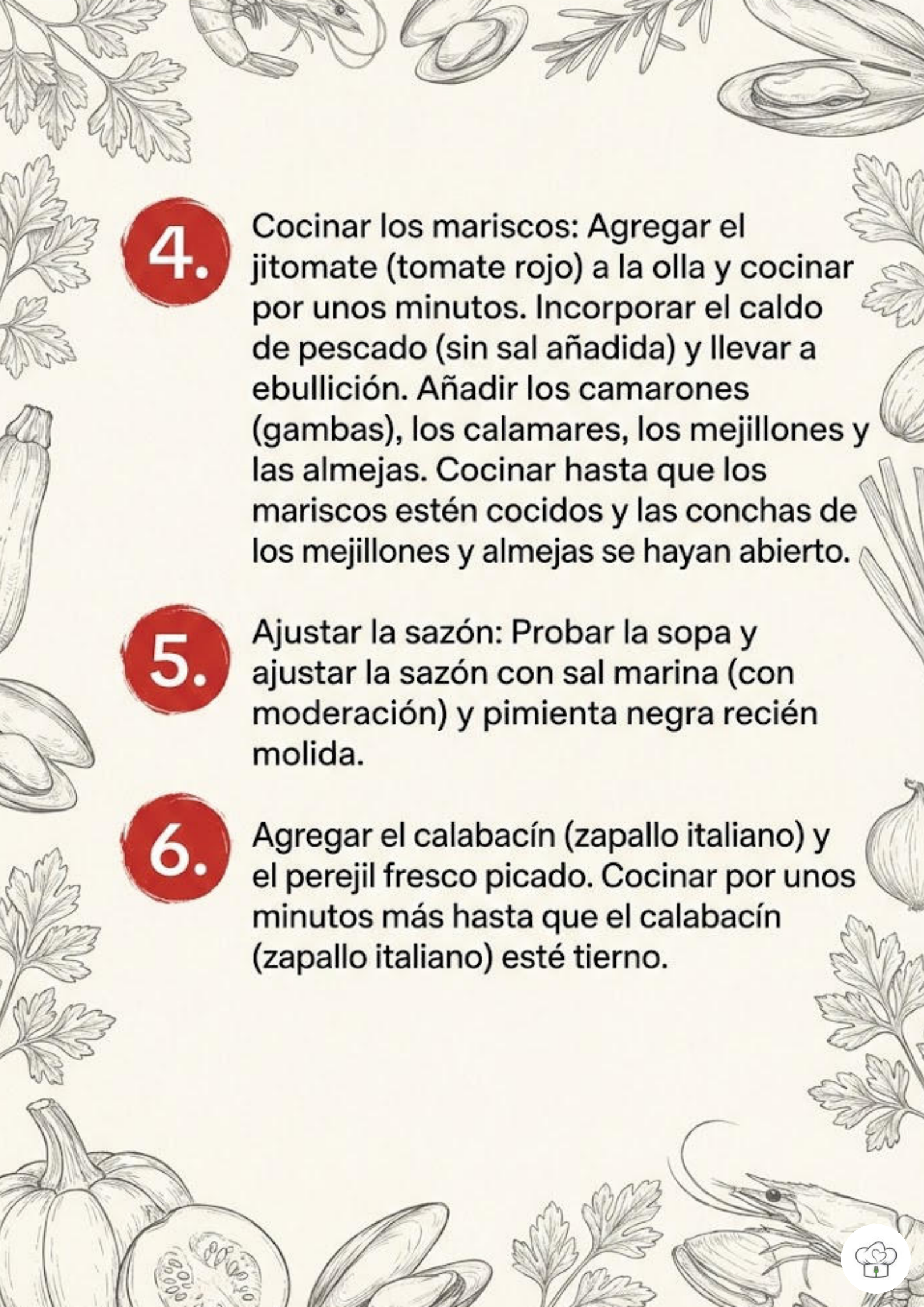
Pelar y cortar en cubos pequeños la zanahoria, el apio (celeri), el puerro (ajo porro), el calabacín (zapallo italiano) y el jitomate (tomate rojo). Picar finamente el ajo y el perejil fresco.



3

Sofreír los vegetales: En una olla grande, calentar aceite de oliva extra virgen a fuego medio. Agregar el ajo picado y sofreír hasta que esté fragante. Añadir la zanahoria, el apio (celeri) y el puerro (ajo porro). Cocinar hasta que estén tiernos.





4.

Cocinar los mariscos: Agregar el jitomate (tomate rojo) a la olla y cocinar por unos minutos. Incorporar el caldo de pescado (sin sal añadida) y llevar a ebullición. Añadir los camarones (gambas), los calamares, los mejillones y las almejas. Cocinar hasta que los mariscos estén cocidos y las conchas de los mejillones y almejas se hayan abierto.

5.

Ajustar la sazón: Probar la sopa y ajustar la sazón con sal marina (con moderación) y pimienta negra recién molida.

6.

Agregar el calabacín (zapallo italiano) y el perejil fresco picado. Cocinar por unos minutos más hasta que el calabacín (zapallo italiano) esté tierno.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más profundo,
agrega unas hebras de azafrán al
caldo. ¡Le dará un toque especial
y un color dorado precioso!



Crema de Espinaca y Brócoli sin Lactosa



Información Nutricional

Calorías: 150kcal

Grasas: 7g (1g saturadas)

Carbohidratos: 18g

Fibra: 6g

Azúcar: 0g (añadido)

Proteína: 5g

Potasio: 500mg



Ingredientes



500g de espinacas frescas



500g de brócoli fresco



1 cebolla blanca (150g)



2 dientes de ajo (10g)



500 ml de caldo de verduras
bajo en sodio



200ml de leche de coco sin
azúcar



2 cucharadas de aceite de
oliva virgen extra (30ml)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lavar y cortar el brócoli y las espinacas. Picar finamente la cebolla y el ajo.

2

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.

3

Añadir el brócoli y las espinacas a la olla. Rehogar durante 5 minutos.



4

Verter el caldo de verduras en la olla. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno.



5

Retirar la olla del fuego y dejar enfriar ligeramente.



6

Con una batidora de mano o en un robot de cocina, triturar la sopa hasta obtener una consistencia suave y cremosa.



7

Volver a poner la sopa en la olla. Añadir la leche de coco y calentar a fuego lento, removiendo constantemente. No hervir.



8

Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir caliente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, tuesta ligeramente las verduras en el horno antes de hervirlas. ¡Este truco realza su dulzura natural!



Sopa de Verduras Asadas al Estilo Gourmet



Información Nutricional (por porción):

Calorías:	150 kcal
Grasas:	5g
Carbohidratos:	25g
Fibra:	7g
Azúcar:	0g (Apta para diabetes tipo 2)
Proteína:	3g
Potasio:	400mg



Ingredientes



Pimiento rojo (Pimiento morrón) - 300 g / 2 tazas picado



Berenjena - 400 g / 3 tazas en cubos



Calabacín (Zapallo italiano) - 350 g / 2 ½ tazas en rodajas



Cebolla - 150 g / 1 taza picada



Ajo - 3 dientes / 1 cucharada picado



Jitomate (Tomate rojo) - 500 g / 3 tazas picados



Caldo de verduras casero (sin sal añadida) - 1 litro / 4 tazas



Preparación

1

Precalentar el horno a 200°C (392°F).

2

Cortar todas las verduras en trozos medianos y colocarlas en una bandeja para hornear.

3

Rociar las verduras con aceite de oliva virgen extra y sazonar con hierbas provenzales y una pizca de sal (opcional).



4

Asar las verduras en el horno precalentado durante 25-30 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

5

Retirar las verduras del horno y dejarlas enfriar un poco.

6

En una olla grande, calentar el caldo de verduras casero.

7

Añadir las verduras asadas al caldo y llevar a ebullición.

8

Reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 15 minutos para que los sabores se mezclen.

9

Triturar la sopa con una batidora de mano hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Si se desea, agregar un poco más de caldo para ajustar la consistencia.



El Secreto de la Abuela



El secreto para una sopa de verduras asadas deliciosa está en usar verduras frescas de temporada y no tener miedo de asarlas hasta que estén ligeramente caramelizadas. Esto realza su dulzor natural y les da un sabor más profundo y complejo.



A top-down view of a rustic ceramic bowl filled with a thick, dark brown black bean soup. The soup is densely packed with black beans and some smaller, lighter-colored beans. Garnishes include a large sprig of fresh green cilantro, a dollop of white sour cream topped with black pepper, and several slices of ripe avocado arranged in a fan shape. The bowl sits on a light-colored, textured surface. In the background, a halved avocado and a small bowl of green herbs are partially visible.

Calorías:	[Value] kcal
Grasas:	[Value] g
Carbohidratos:	[Value] g
Fibra:	[Value] g
Azúcar:	0g
Proteína:	[Value] g
Potasio:	[Value] mg

Ingredientes



Frijoles negros (caraotas negras)
cocidos: 450g



Cebolla blanca: 1 (150g)



Ajo: 3 dientes



Pimiento verde (pimiento morrón
verde): 1 (120g)



Comino molido: 1 cucharadita



Orégano seco: 1 cucharadita



Caldo de verduras (sin sal añadida): 750ml



Cilantro fresco: 1 puñado picado



Aguacate (palta) para decorar



Zumo de limón (jugo de limón): 2 cucharadas

Preparación



1.

Remoja los frijoles negros (frijoles, caraotas) en agua durante al menos 4 horas o durante la noche. Escúrrelos y enjuágalos.

2.

En una olla grande, sofríe cebolla blanca picada, ajo picado y pimiento verde (pimiento morrón verde) picado en un poco de aceite de oliva hasta que estén blandos.

3.

Agrega comino molido y orégano seco. Cocina por un minuto más.





4.

Agrega los frijoles negros (frijoles, caraotas) escurridos y caldo de verduras a la olla. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora, o hasta que los frijoles estén tiernos.

5.

Usando una licuadora de inmersión o una licuadora tradicional, muele aproximadamente la mitad de la sopa para darle una textura cremosa.

6.

Regresa la sopa molida a la olla. Agrega cilantro fresco picado y zumo de limón (jugo de limón). Prueba y ajusta la sazón.

7.

Sirve caliente, adornada con aguacate (palta) en cubos y una ramita de cilantro fresco.

8.

Disfruta de esta nutritiva y reconfortante sopa.



'El Secreto de la Abuela'

Para un sabor más profundo, agrega un hueso de jamón o tocino ahumado a la sopa mientras se cocina a fuego lento. Retíralo antes de servir.



Crema de Chayote con Toque de Limón

Información Nutricional:

Calorías	180
Grasas	10g
Carbohidratos	15g
Fibra	5g
Azúcar (Endulzado con Stevia)	0g
Proteína	6g
Potasio	450mg



Ingredientes



Chayote (500g)



Cebolla Blanca (100g)



Ajo (2 dientes)



Caldo de Verduras (500ml)



Limón (1 unidad)



Cilantro Fresco (20g)



Aceite de Oliva Extra Virgen (15ml)



Sal (al gusto)



Pimienta Negra (al gusto)



Stevia natural (1g)



Preparación

- 1** Pelar y cortar el chayote en cubos pequeños.
- 2** Picar finamente la cebolla y el ajo.
- 3** En una olla, sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.



4

Agregar el chayote en cubos a la olla y cocinar por unos minutos.

5

Verter el caldo de verduras y dejar hervir a fuego lento hasta que el chayote esté tierno.

6

Retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

7

Verter la preparación en una licuadora o usar una batidora de inmersión para obtener una crema suave y homogénea.

8

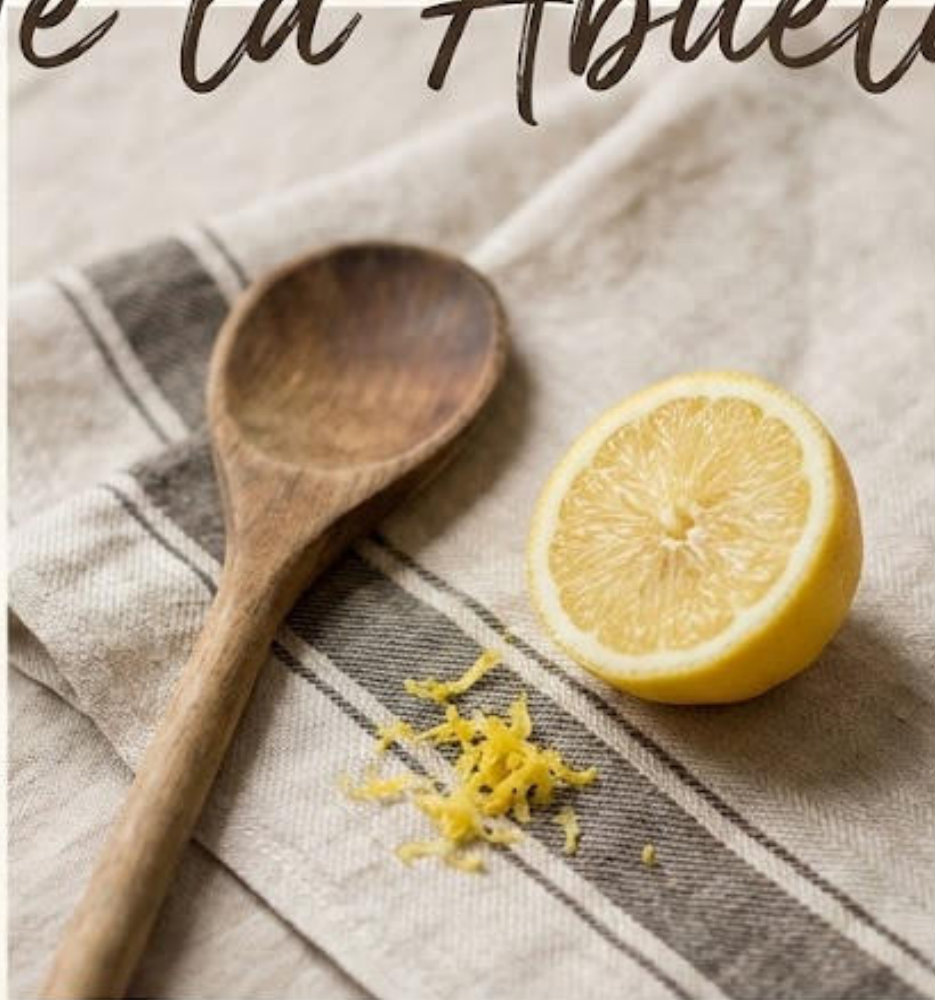
Regresar la crema a la olla, sazonar con sal, pimienta y Stevia al gusto.

9

Calentar suavemente.



El Secreto de la Abuela



Para un toque extra de frescura, añade unas gotas de jugo de limón fresco justo antes de servir. ¡Realza el sabor y la crema queda aún más deliciosa!



Crema de Papa (Patata) y Coliflor Baja en Carbohidratos



Información Nutricional (por porción):

Calorías	160kcal
Grasas	6g
Carbohidratos	12g
Fibra	4g
Azúcar	3g
Proteína	6g
Potasio	400mg



Ingredientes

- 1)  Coliflor (500g)
- 2)  Papa (Patata) (200g)
- 3)  Caldo de pollo bajo en sodio (1 litro)
- 4)  Cebolla (1 unidad)
- 5)  Ajo (2 dientes)
- 6)  Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas)
- 7)  Crema de leche (nata) baja en grasa (100ml)
- 8)  Sal
- 9)  Pimienta negra molida
- 10)  Nuez moscada



Preparación



1

En una olla grande, sofreír la cebolla y el ajo picados en aceite de oliva hasta que estén transparentes.

2

Agregar la coliflor y la papa (patata) peladas y troceadas.

3

Verter el caldo de pollo hasta cubrir las verduras.





4

Cocinar a fuego medio durante 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

5

Retirar del fuego y triturar con una batidora de mano hasta obtener una crema suave y homogénea.

6

Agregar la crema de leche (nata) baja en grasa y remover.

7

Sazonar con sal, pimienta negra molida y nuez moscada al gusto.

8

Servir caliente, adornada con cebollino picado y un chorrito de aceite de oliva.



El Secreto de la Abuela



Para una crema más rica y cremosa, tuesta ligeramente la coliflor en el horno antes de hervirla. ¡Le dará un sabor delicioso y profundo!



Sopa de Pavo

CON

VEGETALES DE TEMPORADA

Calorías: 320 | Grasas: 8g
| Carbohidratos: 25g
Fibra: 6g | Azúcar: 0g
| Proteína: 40g
Potasio: 650mg



Ingredientes



Pavo deshuesado y sin piel 500g



Zanahorias 2 unidades



Apios (Celeri) 2 unidades



Cebolla 1 unidad mediana



Dientes de ajo 2 unidades



Puerro (Ajo Porro) 1 unidad grande



Nabo 1 unidad



Calabaza (Zapallo) 200g



Judías verdes (Ejotes, Vainitas) 150g



Perejil fresco 1 rama



Caldo de pollo casero (bajo en sodio)
2 litros



Aceite de oliva extra virgen Al gusto



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1.

Cortar el pavo en cubos pequeños.



2.

Picar finamente la cebolla, el ajo y el puerro. Cortar en rodajas las zanahorias, el apio y el nabo. Cortar la calabaza en cubos.



3.

Rehogar la cebolla, el ajo y el puerro en una olla grande con un poco de aceite de oliva.





4 Añadir el pavo y dorar ligeramente.

5 Incorporar las zanahorias, el apio, el nabo y la calabaza. Rehogar durante unos minutos.

6 Verter el caldo de pollo y llevar a ebullición.

7 Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.

8 Añadir las judías verdes (ejotes, vainitas) y cocinar durante 5 minutos más.

9 Rectificar de sal y pimienta. Espolvorear con perejil fresco picado antes de servir.





El Secreto de la Abuela



Para un sabor más
intenso, añade un hueso
de pavo al caldo
durante la cocción.
¡Le dará un toque
hogareño inolvidable!



Crema de Col Rizada con Ajo Rostizado



Información Nutricional

Calorías: 170kcal
Grasas: 8g (1g saturadas)
Carbohidratos: 20g
Fibra: 7g
Azúcar: 0g (añadido)
Proteína: 6g
Potasio: 550mg



Ingredientes



Col rizada (berza) 500g



Ajo 1 cabeza



Cebolla 1 mediana



Caldo de verduras 750ml



**Aceite de oliva virgen
extra 30ml**



Sal al gusto



Pimienta negra al gusto



Preparación



1

Precalentar el horno a 200°C (392°F).

2

Cortar la parte superior de la cabeza de ajo, rociar con aceite de oliva y envolver en papel de aluminio.

3

Asar durante 30-40 minutos, o hasta que esté suave y dorado.





4

Dejar enfriar el ajo, luego exprimir los dientes en un tazón.

5

Picar la cebolla finamente.

6

Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.

7

Añadir la cebolla y sofreír hasta que esté transparente.

8

Agregar la col rizada (berza) picada y cocinar hasta que se ablande.

9

Verter el caldo de verduras y llevar a ebullición.





10.

Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

11.

Añadir el ajo rostizado y mezclar.

12.

Usar una batidora de inmersión (de mano) para triturar la sopa hasta que quede suave y cremosa.

13.

Sazonar con sal y pimienta al gusto.

14.

Servir caliente, adornado con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimienta negra.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo, tuesta unas semillas de calabaza (pepitas) y añádelas como topping justo antes de servir. ¡Le dará un toque crujiente delicioso!



Sopa Liviana de Repollo y Zanahoria



Nutrition Card

Calorías: 120 kcal

Grasas: 2g

Carbohidratos: 22g

Fibra: 6g

Azúcar: 8g

Proteína: 5g

Potasio: 800mg



Ingredientes



Repollo (Col) 300g



Zanahoria 200g



Cebolla 100g



Apio España (Celeri) 50g



Ajo 2 dientes



Caldo de verduras casero
1.5 litros



Aceite de oliva extra
virgen 2 cucharadas



Sal y pimienta al gusto



Perejil fresco picado
para decorar



Preparación



1.

Lava y corta finamente el repollo, la zanahoria, la cebolla y el apio España (Celeri).

2.

Pica finamente los dientes de ajo.

3.

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.



4

Agrega la zanahoria, el repollo y el apio España (Celeri) a la olla. Cocina por unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.



5

Vierte el caldo de verduras casero en la olla. Sazona con sal y pimienta al gusto.



6

Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante al menos 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.



7

Prueba la sopa y ajusta la sazón si es necesario.



8

Sirve la sopa caliente, decorada con perejil fresco picado.



El Secreto de la Abuela



El secreto para una sopa aún más sabrosa está en usar caldo de verduras casero. ¡El sabor es incomparable!



Sopa de Espárragos Verdes con Aroma Herbal



Calorías: 180 kcal
Grasas: 12g
Carbohidratos: 14g
Fibra: 4g
Azúcar: 0g
Proteína: 5g
Potasio: 450mg



Ingredientes



Espárragos verdes (500g)



Caldo de verduras (1.5 litros)



Cebolla (1 mediana, 150g)



Ajo (2 dientes, 10g)



Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas, 30ml)



Nata para cocinar (200ml)



Hierbas frescas (perejil, cebollino,
estragón - 20g en total)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación



1

Lava y corta los espárragos, reservando las puntas para decorar.

2

Pica finamente la cebolla y el ajo.

3

En una olla, sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.





4

Añade los espárragos (excepto las puntas reservadas) y rehoga durante unos minutos.

5

Vierte el caldo de verduras y cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que los espárragos estén tiernos.

6

Tritura la sopa con una batidora hasta obtener una crema suave.

7

Incorpora la nata para cocinar y calienta suavemente. No dejes que hierva.

8

Mientras, saltea las puntas de espárragos reservadas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernas pero crujientes.

9

Sirve la sopa caliente, decorada con las puntas de espárragos salteadas y hierbas frescas picadas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, añade un
chorrito de zumo de limón
justo antes de servir.
¡Le dará un toque de
frescura que realzará
todos los sabores!





Crema de Tomate y Pimentón Asado

Por porción:

Calorías: 180

Grasas: 12g

Carbohidratos: 15g

Fibra: 5g

Azúcar: 3g

Proteína: 4g

Potasio: 600mg



Ingredientes



**Jitomates (Tomates rojos)
maduros (1 kg)**



**Pimientos rojos (Morrones)
grandes (2 unidades)**



Cebolla blanca (1 unidad)



Ajo (3 dientes)



**Caldo de verduras casero
(500 ml)**



**Aceite de oliva extra virgen
(3 cucharadas)**



**Stevia natural
(1/2 cucharadita)**



Sal y pimienta al gusto



Preparación



1

Precalentar el horno a 200°C (392°F).

2

Lavar y secar los jitomates (tomates rojos) y los pimientos rojos (morrones). Cortar los pimientos por la mitad, retirar las semillas y colocarlos, junto con los jitomates enteros, en una bandeja para hornear.

3

Rociar los vegetales con aceite de oliva, salpimentar al gusto y asar en el horno durante 30-40 minutos, o hasta que estén blandos y la piel empiece a quemarse ligeramente.





4

Retirar los vegetales del horno y dejar enfriar un poco. Pelar los pimientos y los jitomates (tomates rojos).

5

En una olla grande, sofreír la cebolla blanca picada y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.

6

Agregar los pimientos y los jitomates (tomates rojos) pelados a la olla.

7

Verter el caldo de verduras casero en la olla y li llevar a ebullición.

8

Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

9

Usar una batidora de inmersión (de brazo) para triturar la sopa hasta obtener una crema suave y homogénea. Ajustar la sazón con sal, pimienta y stevia natural si es necesario.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, asa los
pimientos y los jitomates (tomates
rojos) directamente sobre la llama
de la cocina antes de pelarlos.
¡El toque ahumado hará la diferencia!



‘Sopa Mediterránea de Garbanzos y Limón’

Calorías	243 kcal
Grasas	6g
Carbohidratos	40g
Fibra	4g
Azúcar (0g)	0g
Proteína	15g
Potasio	120mg



Ingredientes



Garbanzos cocidos (400g)



Caldo de verduras (1 litro)



Cebolla (1 mediana, 150g)



Zanahoria (1 mediana, 100g)



Apio (2 ramas, 80g)



Ajo (2 dientes, 10g)



Limón (1, jugo y ralladura)



Espinacas frescas (100g)



Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas, 30ml)



Pimentón dulce (1 cucharadita, 5g)



Comino molido (1/2 cucharadita, 2g)



Sal



Pimienta negra molida



Perejil fresco picado (para decorar).



Preparación



1

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el apio picados. Sofríe hasta que estén tiernos, unos 5-7 minutos.

2

Agrega el ajo picado, el pimentón dulce y el comino molido. Cocina por 1 minuto más, revolviendo constantemente para que no se queme.

3

Vierte el caldo de verduras en la olla. Añade los garbanzos cocidos. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos para que los sabores se mezclen.





4

Añade las espinacas frescas a la sopa y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos.



5

Retira la sopa del fuego. Agrega el jugo de limón y la ralladura. Mezcla bien.



6

Prueba y sazona con sal y pimienta negra molida al gusto.



7

Sirve la sopa caliente, adornada con perejil fresco picado.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo,
tuesta ligeramente los garbanzos
en una sartén antes de añadirlos a la
sopa. ¡Le dará un toque especial y
delicioso!





Crema de Alcachofa con Textura Sedosa

Tabla Nutricional	
Calorías	93 kcal
Grasas	14
Carbohidratos	14
Fibra	14
Azúcar (0g)	14
Proteína	14
Potasio	14



Ingredientes



Alcachofas (500g)



Cebolla Blanca (100g)



Puerro (100g)



Caldo de Verduras Casero (1 litro)



Aceite de Oliva Extra Virgen (30ml)



Ajo (2 dientes)



Limón (medio)



Nata para cocinar baja en grasa (200ml)



Sal, Pimienta Negra recién molida



Preparación



1

Limpiar las alcachofas retirando las hojas exteriores duras y la heno interior. Cortarlas en cuartos y rociarlas con zumo de limón para evitar que se oxiden.

2

Picar finamente la cebolla y el puerro. Pelar y picar los dientes de ajo.

3

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, el puerro y el ajo picados y sofreír hasta que estén transparentes.





4

Agregar las alcachofas troceadas a la olla y rehogar durante unos minutos.

5

Verter el caldo de verduras casero caliente sobre las alcachofas, asegurándose de que queden cubiertas.

6

Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que las alcachofas estén tiernas.

7

Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

8

Con una batidora de mano o en un robot de cocina, triturar la sopa hasta obtener una crema fina y homogénea.

9

Volver a poner la crema en la olla, añadir la nata baja en grasa y calentar a fuego suave sin que llegue a hervir. Ajustar de sal y pimienta negra recién molida al gusto.



El Secreto de la Abuela



Para una crema aún más
sedosa, cuela la sopa
después de triturarla.
¡Este simple paso hará
maravillas!





Sopa Casera de Pollo con Fideos Integrales

Calorías	350
Grasas	8g
Carbohidratos	35g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	28g
Potasio	600mg



Ingredientes



Pechuga de pollo (Pechuga, Filete) - 450 gramos (aprox. 1 libra)



Zanahoria (Zanahoria) - 150 gramos (1 taza picada)



Apio (Apio España, Apio nabo) - 100 gramos (1/2 taza picado)



Cebolla (Cebolla blanca, Cebolla roja) - 100 gramos (1/2 taza picada)



Ajo (Ajo) - 15 gramos (3 dientes picados)



Fideos integrales (Fideos, Pasta integral) - 200 gramos (2 tazas)



Caldo de pollo casero (Bajo en sodio) - 1500 mililitros (6 tazas)



Hierbas frescas (Perejil, Cilantro) - 30 gramos (1/4 taza picadas)



Sal (Sal marina) - 10 gramos (2 cucharaditas)



Pimienta negra (Pimienta) - 2 gramos (1/2 cucharadita)



Preparación

1. Picar finamente la cebolla, el ajo, la zanahoria (zanahoria) y el apio (apio España).
2. En una olla grande, sofreír las verduras picadas en un poco de aceite de oliva a fuego medio hasta que estén blandas.



3. Agregar el caldo de pollo casero (bajo en sodio) y llevar a ebullición.





4. Añadir la pechuga de pollo cortada en cubos pequeños a la olla.



5. Incorporar los fideos integrales y cocinar según las instrucciones del paquete, o hasta que estén tiernos.



6. Condimentar con sal y pimienta al gusto.



7. Agregar hierbas frescas picadas (perejil, cilantro) justo antes de servir.



8. Remover y servir caliente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo, dora los cubos de pollo en la misma olla antes de agregar las verduras y el caldo. ¡El dorado añade un toque extra de sabor que transforma la sopa!





Crema de Puerro y Manzana Verde sin Azúcar

Nutrition Card per serving

Calorías:	150
Grasas:	8g
Carbohidratos:	15g
Fibra:	4g
Azúcar:	3g
Proteína:	3g
Potasio:	350mg



Ingredientes



Puerros (ajos porros): 500g



Manzanas verdes (Granny Smith): 300g



Caldo de verduras casero (bajo en sodio): 750ml



Cebolla: 100g



Aceite de oliva extra virgen: 30ml



Nata para cocinar (crema de leche) light: 100ml



Sal: al gusto



Pimienta negra molida: al gusto



Stevia natural (opcional, al gusto)



Preparación



1.

Lava y corta los puerros (ajos porros) en rodajas finas, utilizando solo la parte blanca y la parte verde más clara.

2.

Pela, descorazona y corta las manzanas verdes en cubos pequeños.

3.

Pica finamente la cebolla.





4

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente.

5

Agrega los puerros (ajos porros) y las manzanas verdes a la olla. Cocina durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los puerros estén tiernos.

6

Vierte el caldo de verduras en la olla, asegurándote de que cubra todos los ingredientes. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las manzanas estén muy blandas.

7

Retira la olla del fuego y utiliza una batidora de mano (minipimer) para triturar la sopa hasta obtener una crema suave y homogénea.

8

Vuelve a colocar la olla en el fuego y añade la nata para cocinar (crema de leche) light. Calienta suavemente sin que llegue a hervir.

9

Prueba y ajusta la sazón con sal, pimienta negra molida y stevia natural (si deseas un toque más dulce).



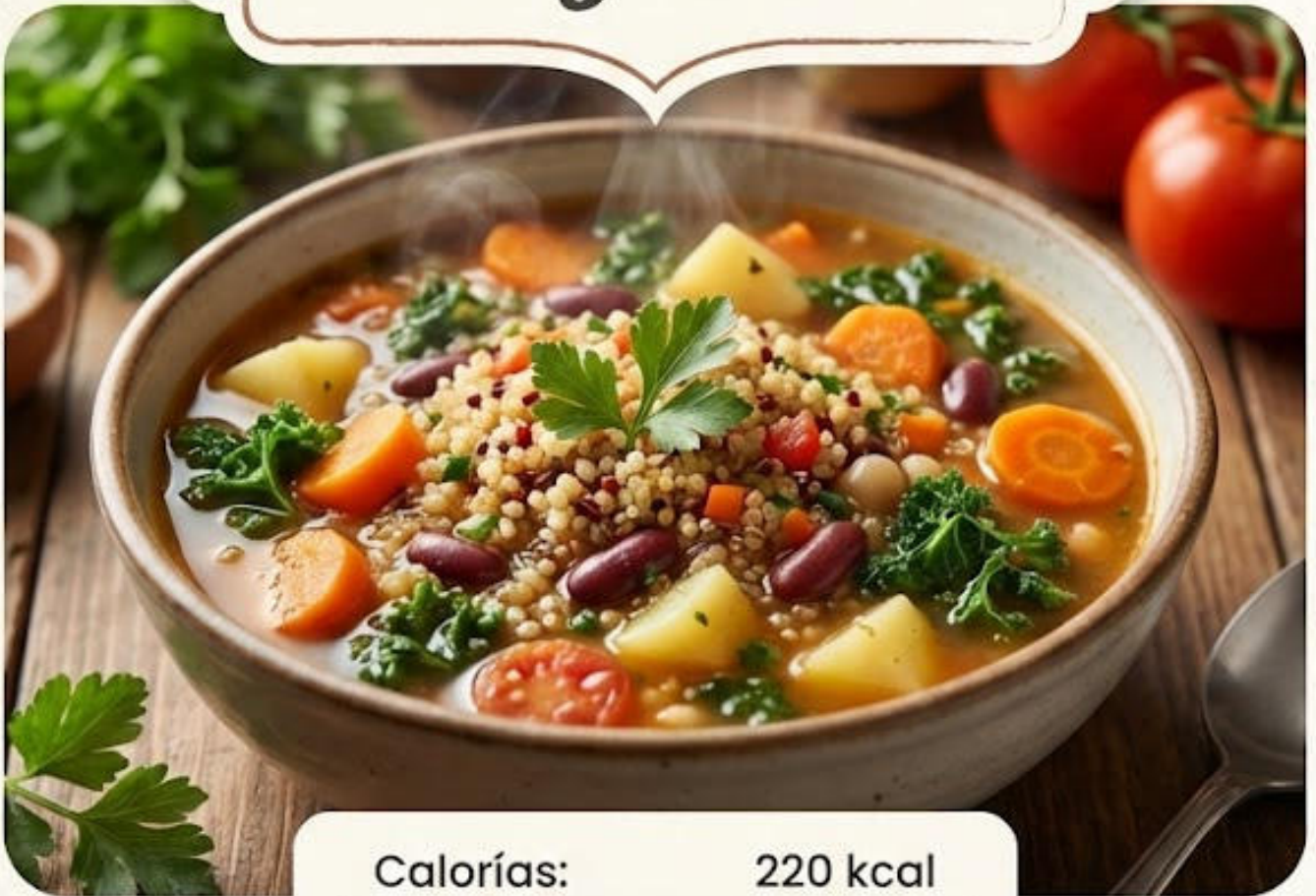
El Secreto de la Abuela



Para una crema aún más suave y aterciopelada, pasa la sopa por un colador fino después de triturarla.
¡Este pequeño truco marca la diferencia!



Sopa Integral de Quinoa con on Vegetales



Calorías:	220 kcal
Grasas:	8g
Carbohidratos:	35g
Fibra:	7g
Azúcar:	0g
Proteína:	9g
Potasio:	500mg



Ingredientes



Quinoa (1 taza)



Zanahoria (1 mediana)



Apio (2 tallos)



Cebolla (1/2)



Ajo (2 dientes)



Caldo de vegetales (6 tazas)



Jitomate (Tomate rojo) (2)



Espinacas (1 taza)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Sal



Pimienta



Hierbas provenzales.



Preparación



1

Lava y pica finamente la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio.

2

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.

3

Agrega la zanahoria y el apio picados. Cocina por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.





4

Incorpora el jitomate (tomate rojo) picado y las hierbas provenzales. Cocina por 3 minutos más.



5

Añade la quinoa y el caldo de vegetales. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.



6

Agrega las espinacas y cocina hasta que se marchiten.



7

Sazona con sal y pimienta al gusto.



8

Retira del fuego y deja reposar por unos minutos.



9

Sirve caliente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más profundo, tuesta la quinoa en una sartén seca antes de agregarla a la sopa. ¡Este pequeño paso realza su sabor a nuez y la hace aún más deliciosa!



Crema de Berenjena Asada con Especias Suaves



Información Nutricional (por porción)	
Calorías	160
Grasas	10g
Carbohidratos	12g
Fibra	6g
Azúcar	4g
Proteína	5g
Potasio	500mg



Ingredientes



Berenjena (500g)



Ajo (3 dientes)



Tahini (30g)



Jugo de limón (30ml)



Aceite de oliva extra virgen
(45ml)



Comino molido (5g)



Pimentón ahumado (3g)



Sal (al gusto)



Pimienta negra molida
(al gusto)



Preparación

1

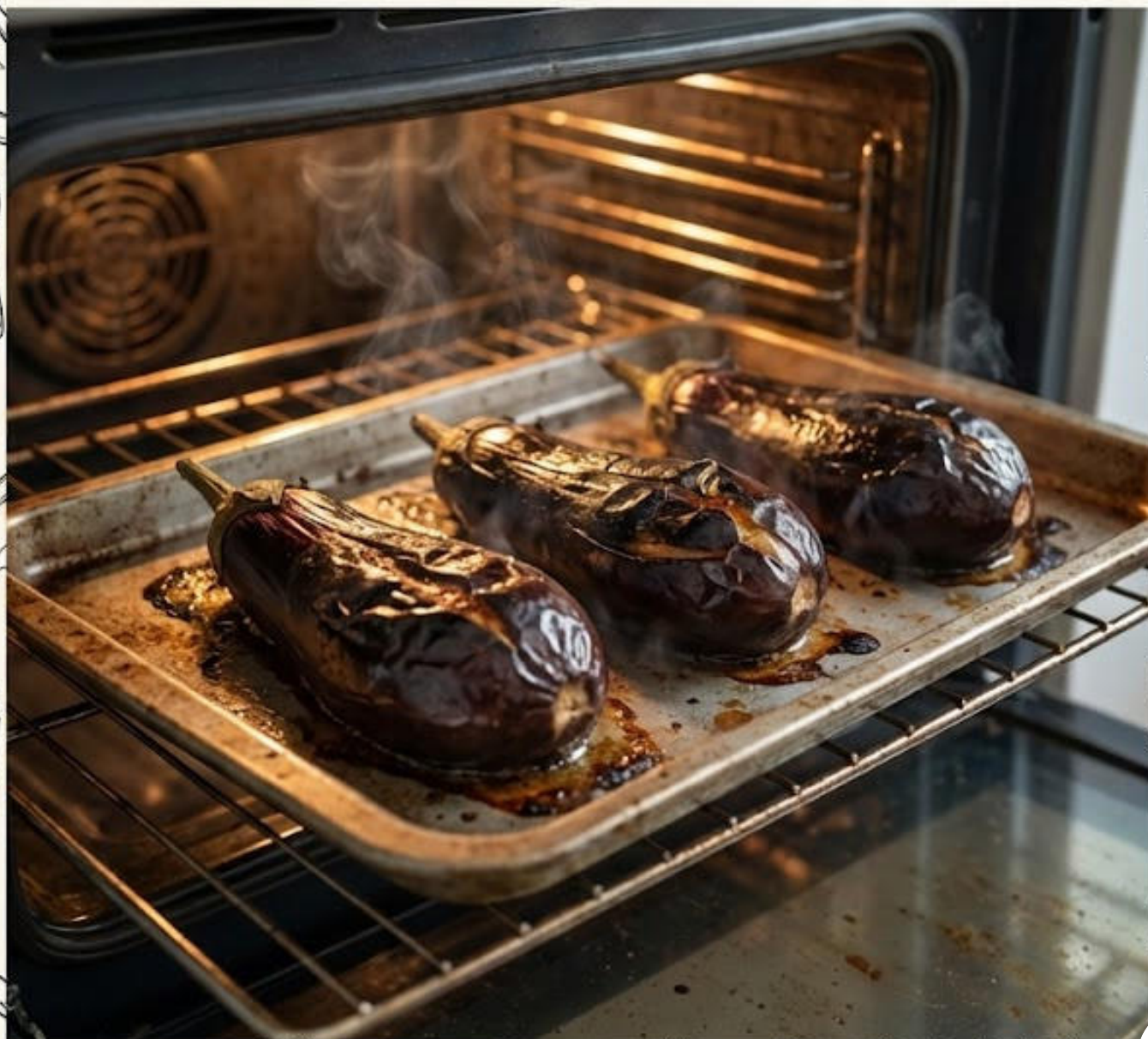
Precalentar el horno a 200°C (392°F).

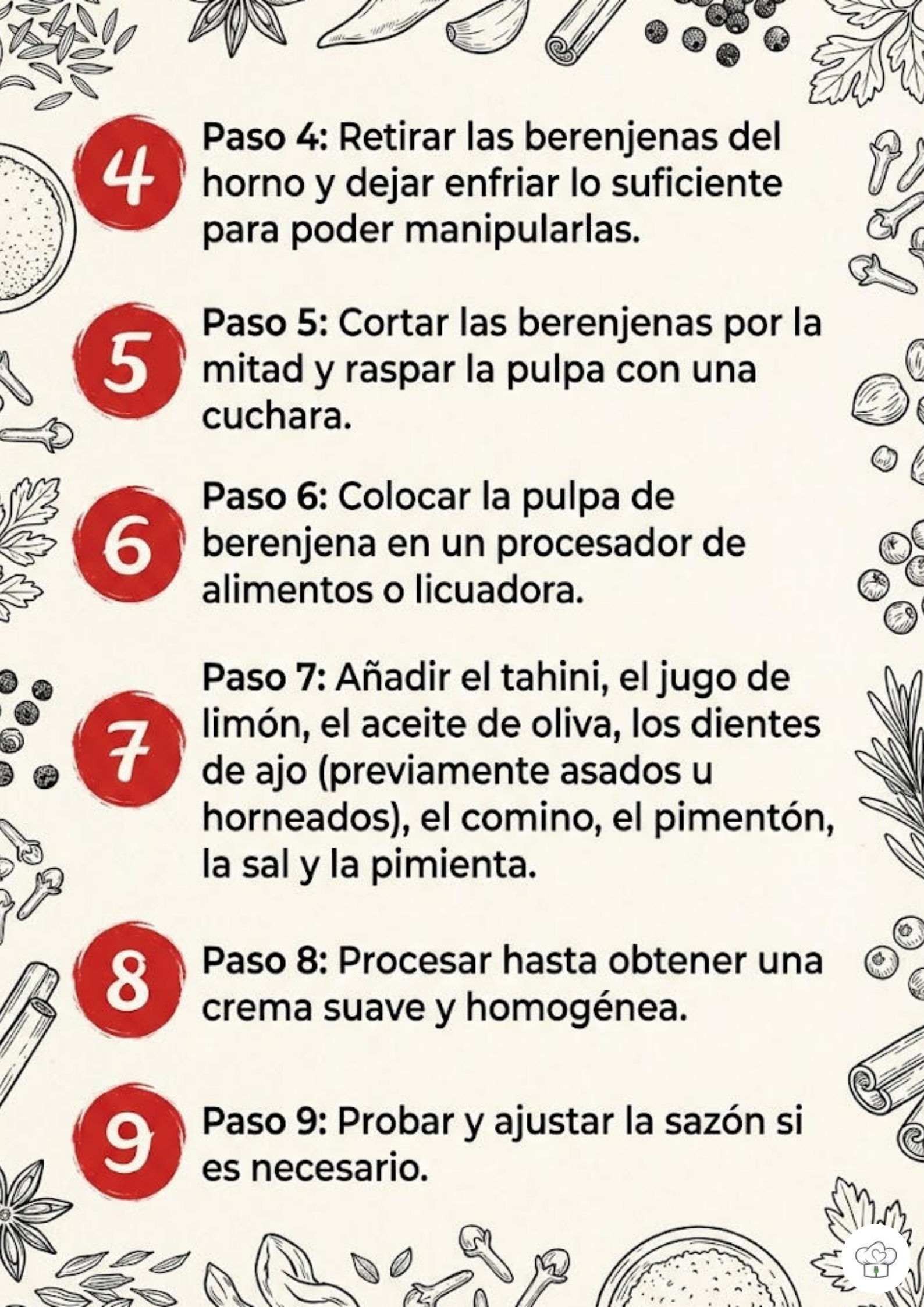
2

Lavar y secar las berenjenas. Pincharlas con un tenedor varias veces.

3

Colocar las berenjenas en una bandeja para hornear y asar durante 45-60 minutos, o hasta que estén muy blandas y la piel arrugada.





4

Paso 4: Retirar las berenjenas del horno y dejar enfriar lo suficiente para poder manipularlas.



5

Paso 5: Cortar las berenjenas por la mitad y raspar la pulpa con una cuchara.



6

Paso 6: Colocar la pulpa de berenjena en un procesador de alimentos o licuadora.



7

Paso 7: Añadir el tahini, el jugo de limón, el aceite de oliva, los dientes de ajo (previamente asados u horneados), el comino, el pimentón, la sal y la pimienta.



8

Paso 8: Procesar hasta obtener una crema suave y homogénea.



9

Paso 9: Probar y ajustar la sazón si es necesario.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, asa los ajos junto con las berenjenas. Envuelve los ajos en papel de aluminio con un poco de aceite de oliva antes de asarlos.



Crema de Coliflor con Toque de Limón

Calorías

Grasas

Carbohidratos

Fibra

Azúcar (0g)

Proteína

Potasio



Ingredientes



Coliflor (1 cabeza grande)



Puerro (Ajoporro) (1)



Caldo de verduras (4 tazas)



Nata para cocinar (Crema de leche) (200ml)



Limón (1)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Sal



Pimienta negra molida



Nuez moscada



Preparación



1.

Lava y corta la coliflor en floretes. Limpia y pica el puerro (ajoporro) en rodajas.

2.

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe el puerro (ajoporro) hasta que esté tierno. Agrega la coliflor y rehoga por unos minutos.

3.

Vierte el caldo de verduras en la olla. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la coliflor esté muy tierna.





4

Retira la olla del fuego y tritura la sopa con una batidora de mano o en un procesador de alimentos hasta obtener una crema suave y homogénea.

5

Vuelve a poner la crema en la olla. Agrega la nata (crema de leche) y el zumo de limón. Calienta a fuego bajo, sin que llegue a hervir.

6

Sazona con sal, pimienta negra molida y una pizca de nuez moscada. Ajusta el sazón al gusto.

7

Sirve la crema de coliflor caliente. Puedes decorar con un chorrito de nata (crema de leche), perejil fresco picado y una rodaja de limón.



El secreto de la Abuela



El secreto para una crema de coliflor aún más deliciosa está en añadir un poco de ralladura de limón junto con el zumo. ¡Le dará un aroma y frescura incomparables!



Sopa Nutritiva de Verduras Verdes Variadas



Tabla Nutricional

Calorías	300 kcal
Grasas	0 g
Carbohidratos	20 g
Fibra	7 g
Azúcar	0 g
Proteína	1.4 g
Potasio	1000 mg



Ingredientes



200g de Brócoli



150g de Espinacas



100g de Calabacín
(Zapallo Italiano)



80g de Guisantes (Arvejas)



1 Cebolla Blanca (100g)



2 dientes de Ajo



1.5 litros de Caldo de
Verduras bajo en sodio



Aceite de Oliva extra
virgen (2 cucharadas)



Sal y Pimienta al gusto



Preparación



1. Picar finamente la cebolla y el ajo.
2. Cortar el brócoli, el calabacín (zapallo italiano) y las espinacas en trozos pequeños.
3. En una olla grande, sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.



A decorative border featuring various herbs and flowers, including dill, parsley, and small white flowers, framing the central text.

4

Agregar el brócoli, el calabacín (zapallo italiano) y los guisantes (arvejas) a la olla y sofreír por unos minutos.

5

Verter el caldo de verduras en la olla y llevar a ebullición.

6

Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.

7

Incorporar las espinacas y cocinar por 2 minutos más hasta que se marchiten.

8

Sazonar con sal y pimienta al gusto.

9

Servir caliente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso,
tuesta ligeramente las verduras
antes de agregarlas al caldo



Sopa Detox de Apio y Perejil Fresco



Calorías	180
Grasas	4g
Carbohidratos	22g
Fibra	8g
Azúcar	0g
Proteína	12g
Potasio	800mg



Ingredientes



Apio (500g)



Perejil fresco (1 manojo)



Cebolla (1 mediana)



Ajo (2 dientes)



**Caldo de verduras casero
(1.5 litros)**



Limón (1 unidad)



**Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)**



**Sal marina y pimienta negra
al gusto**



**Stevia natural
(1/2 cucharadita)**



Preparación



1

Lava y desinfecta el apio y el perejil. Pica finamente el perejil y corta el apio en rodajas delgadas.

2

Pela y pica la cebolla y el ajo en trozos pequeños.

3

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.



4

Agrega el apio en rodajas a la olla y cocina por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.



5

Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el apio esté tierno.



6

Retira la sopa del fuego y añade el perejil picado y la stevia natural.



7

Exprime el jugo de limón fresco sobre la sopa.



8

Sazona con sal marina y pimienta negra al gusto.

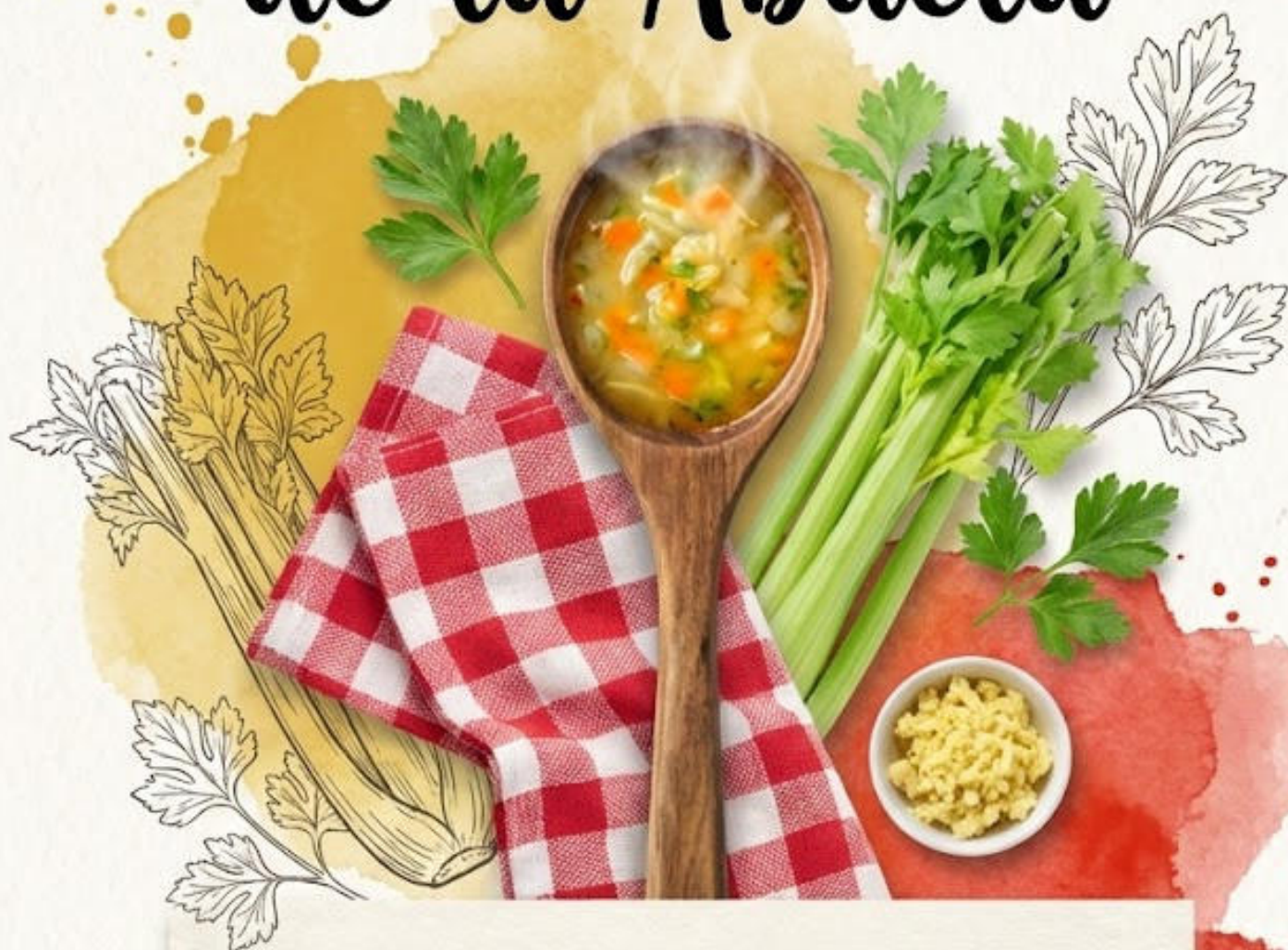


9

Sirve la sopa caliente, decorada con una ramita de perejil fresco y una rodaja de limón.



El Secreto de la Abuela



Añade un toque de jengibre fresco
rallado para un extra de sabor y
propiedades antiinflamatorias.
¡Este pequeño truco realza el sabor
de la sopa y te hará sentir aún mejor!



Sopa de Lentejas Rojas con Cúrcuma Natural



Calorías:	200 kcal
Grasas:	3g
Carbohidratos:	30g
Fibra:	8g
Azúcar:	0g
Proteína:	12g
Potasio:	500mg



Ingredientes



Lentejas rojas (1 taza)



Cebolla (1 mediana)



Zanahoria (1 grande)



Apio (2 tallos)



Ajo (2 dientes)



Cúrcuma fresca rallada (1 cucharadita)



Comino molido (1/2 cucharadita)



Caldo de verduras casero (4 tazas)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Limón (1/2)



Cilantro fresco picado (2 cucharadas)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1

Lava las lentejas rojas bajo agua fría corriente.

2

Pica finamente la cebolla, la zanahoria y el apio.

3

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla, la zanahoria y el apio hasta que estén tiernos.



4

Agrega el ajo picado y la cúrcuma rallada al sofrito. Cocina por un minuto más, revolviendo constantemente.

5

Incorpora las lentejas rojas lavadas, el comino molido y el caldo de verduras casero.

6

Lleva la sopa a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas.

7

Retira la sopa del fuego y exprime el jugo de medio limón.

8

Sazona con sal y pimienta al gusto.

9

Sirve la sopa caliente, adornada con cilantro fresco picado.



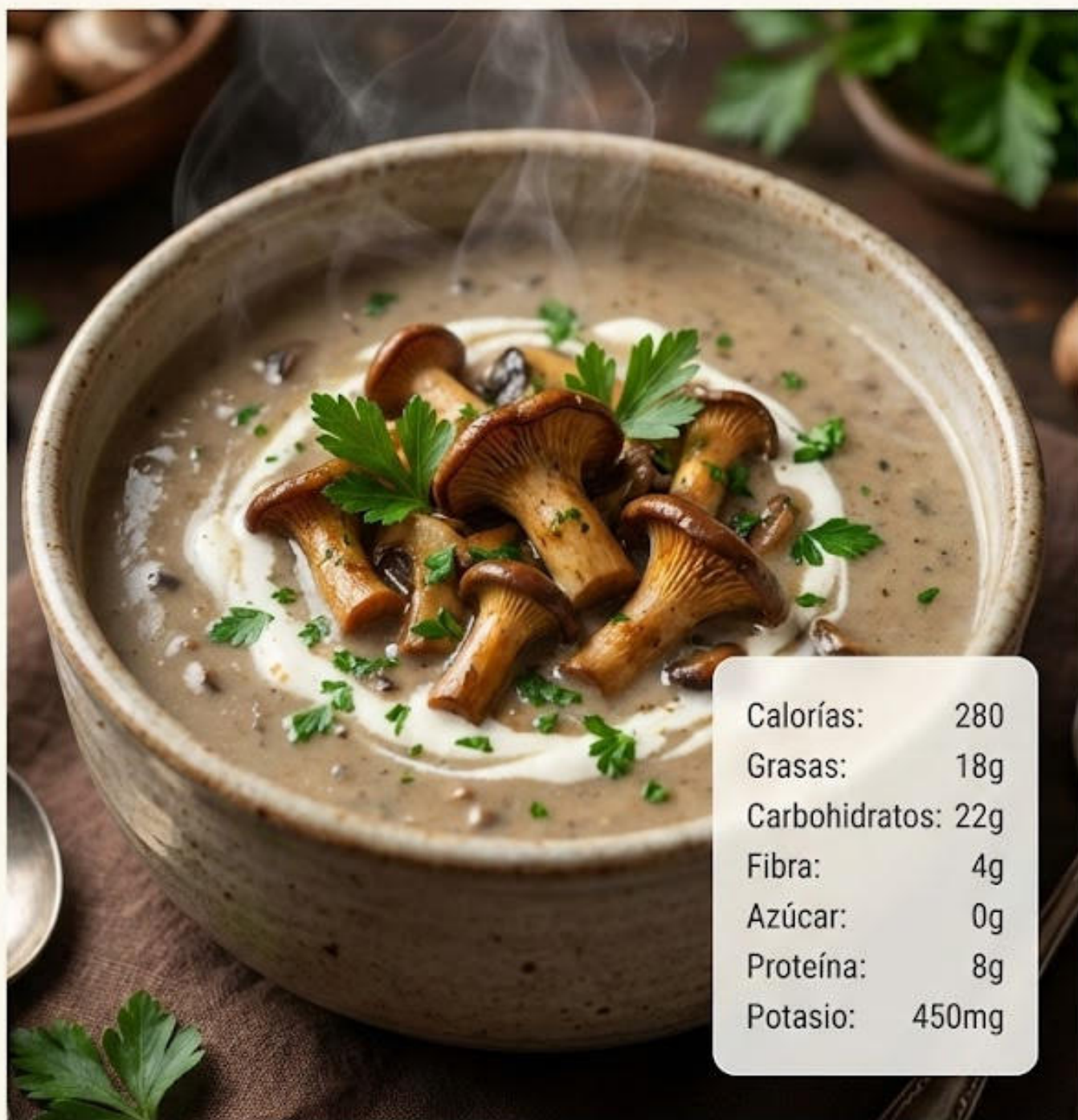
El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo,
tuesta las lentejas rojas en una
sartén seca durante unos minutos
antes de cocinarlas.
¡Verás qué diferencia!



Crema de Champiñones al Estilo Casero



Calorías:	280
Grasas:	18g
Carbohidratos:	22g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g
Proteína:	8g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Champiñones (250g)



Caldo de verduras casero (500ml)



Cebolla (100g)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas)



Nata para cocinar (200ml)



Sal



Pimienta negra



Perejil fresco picado (para decorar)



Preparación

1

Picar finamente la cebolla y el ajo.

2

Limpiar y cortar los champiñones en láminas.

3

Sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.



A decorative border surrounds the page, featuring various mushrooms (including button and porcini styles) and fresh green herbs like parsley and thyme. The background is a light cream color with subtle watercolor-style splatters.

4

Agregar los champiñones y cocinar hasta que estén dorados.

5

Verter el caldo de verduras y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

6

Añadir la nata para cocinar y remover.

7

Triturar la sopa con una batidora hasta obtener una crema fina y homogénea.

8

Salpimentar al gusto.

9

Servir caliente, decorada con perejil fresco picado.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso,
puedes añadir unas gotas de
aceite de trufa al servir la
crema.



Crema de Espinacas con Aroma de Nuez Moscada



Información Nutricional (por porción):

Calorías:	120
Grasas:	5g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g
Proteína:	7g
Potasía:	7g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Espinacas frescas (500g)



Cebolla (1 mediana, 150g)



Ajo (2 dientes, 10g)



Caldo de verduras bajo en sodio (750ml)



Nata para cocinar baja en grasa (200ml)



Aceite de oliva virgen extra (15ml)



Nuez moscada (5g)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación



1

Lava y desinfecta muy bien las espinacas (espinaca).

2

Pica finamente la cebolla (cebolla) y el ajo (ajo).

3

Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva (aceite de oliva) a fuego medio hasta que estén transparentes.





4

Agrega las espinacas a la sartén y cocina hasta que se reduzcan.

5

Vierte el caldo de verduras bajo en sodio (caldo de verduras) y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos.

6

Retira del fuego y tritura con una batidora de mano hasta obtener una crema suave y homogénea.

7

Vuelve a poner la crema en la olla, añade la nata para cocinar baja en grasa (nata para cocinar) y calienta a fuego bajo sin que hierva.

8

Ralla un poco de nuez moscada fresca (nuez moscada) y sazona con sal (sal) y pimienta (pimienta) al gusto.

9

Sirve caliente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, tuesta ligeramente la nuez moscada antes de rallarla. ¡Le dará un toque mágico a tu crema!



Crema de Zanahoria y Jengibre Antiinflamatoria



Calorías	480 kcal
Grasas	16 g
Carbohidratos	22 g
Fibra	6 g
Azúcar (0g - endulzada con Stevia)	0g
Proteína	12 g
Potasio	300 mg



Ingredientes



Zanahorias (500g)



Jengibre fresco (50g)



Cebolla (1 mediana)



Caldo de verduras (750ml)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Stevia natural (al gusto)



Sal y pimienta negra recién
molida (al gusto)



Nata (Crema de leche) para
decorar (opcional).



Preparación



1

Pelar y picar las zanahorias, el jengibre y la cebolla.

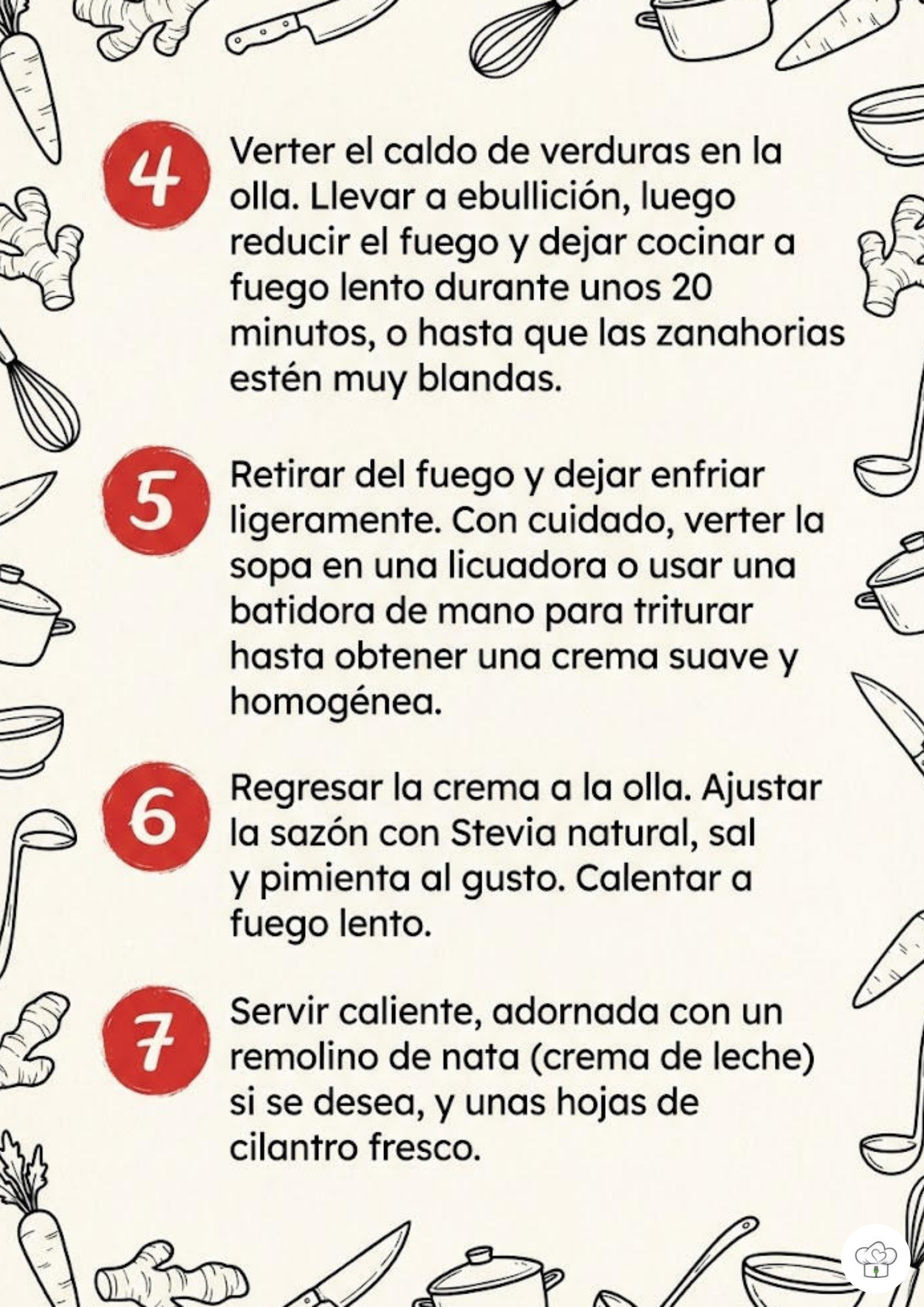
2

En una olla, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla y sofreír hasta que esté transparente.

3

Agregar las zanahorias y el jengibre picados. Cocinar por unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente.





4

Verter el caldo de verduras en la olla. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las zanahorias estén muy blandas.

5

Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente. Con cuidado, verter la sopa en una licuadora o usar una batidora de mano para triturar hasta obtener una crema suave y homogénea.

6

Regresar la crema a la olla. Ajustar la sazón con Stevia natural, sal y pimienta al gusto. Calentar a fuego lento.

7

Servir caliente, adornada con un remolino de nata (crema de leche) si se desea, y unas hojas de cilantro fresco.





El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de
sabor y nutrientes, tuesta
ligeramente las zanahorias
y el jengibre en el horno
antes de hervirlos.
¡Verás qué diferencia!



Sopa de Jitomate (Tomate Rojo) Asado con Hierbas Finas

Tabla Nutricional

Calorías	600 kcal
Grasas	14 g
Carbohidratos	14 g
Fibra	14 g
Azúcar	14 g
Proteína	14 g
Potasio	200 mg



Ingredientes



Jitomates (Tomates Rojos) - 500g



Cebolla - 150g



Ajo - 3 dientes



Caldo de verduras - 500ml



Hierbas finas (perejil, tomillo, orégano) - Un puñado (20g)



Aceite de oliva extra virgen - 30ml
(2 cucharadas)



Sal - Al gusto (5g)



Pimienta negra molida - Al gusto
(2g)



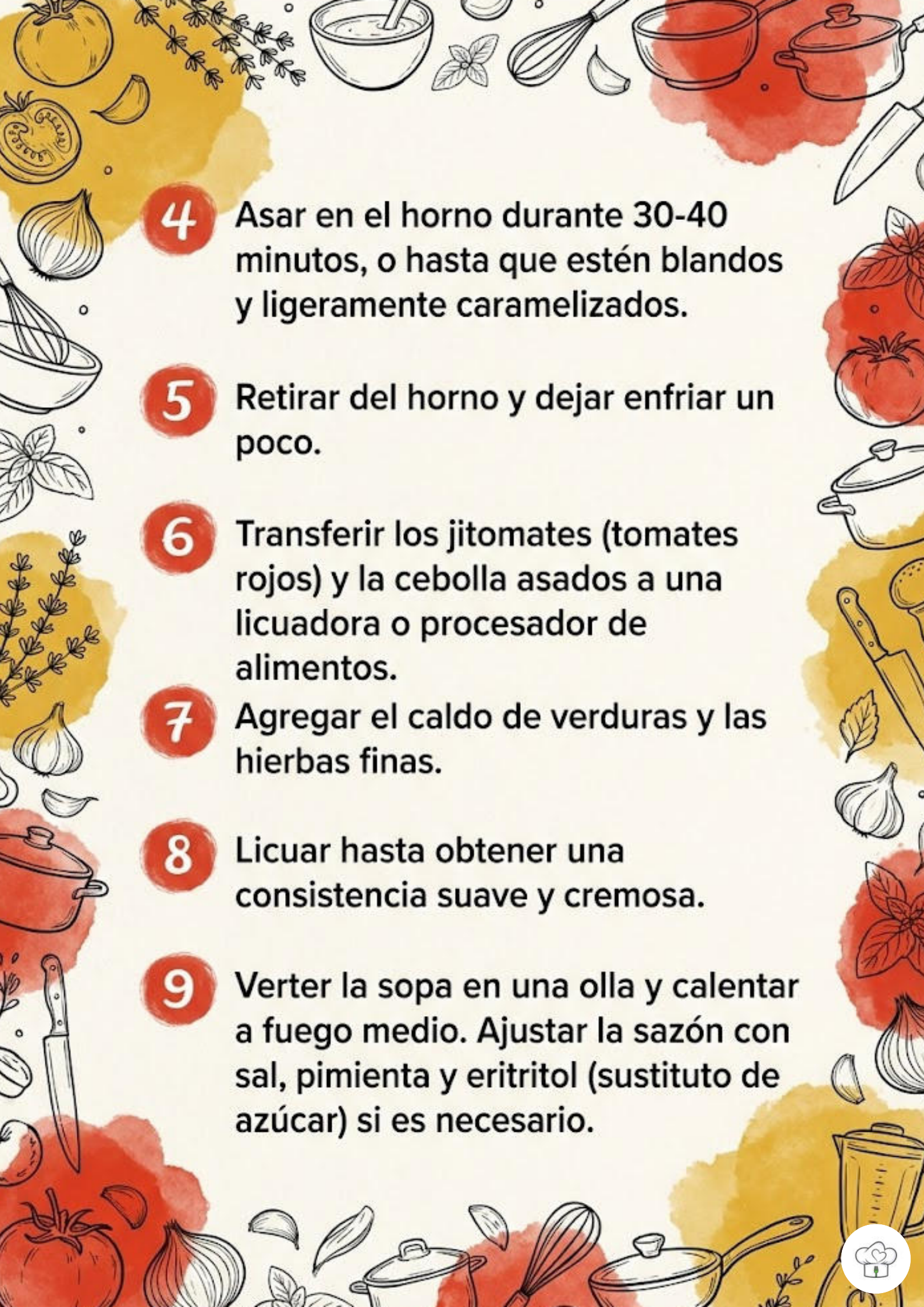
Eritritol (sustituto de azúcar) - 10g
(1 cucharada)



Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. Cortar los jitomates (tomates rojos) y la cebolla por la mitad.
3. Colocar en una bandeja para hornear, rociar con aceite de oliva, sal y pimienta.





4 Asar en el horno durante 30-40 minutos, o hasta que estén blandos y ligeramente caramelizados.

5 Retirar del horno y dejar enfriar un poco.

6 Transferir los jitomates (tomates rojos) y la cebolla asados a una licuadora o procesador de alimentos.

7 Agregar el caldo de verduras y las hierbas finas.

8 Licuar hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

9 Verter la sopa en una olla y calentar a fuego medio. Ajustar la sazón con sal, pimienta y eritritol (sustituto de azúcar) si es necesario.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso,
agrega un chorrito de vinagre
balsámico a la sopa justo antes
de servir.



Sopa Ligera de Pollo con Verduras Mixtas



Calorías	220
Grasas	5g
Carbohidratos	18g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	25g
Potasio	500mg



Ingredientes



1 pechuga de pollo (200g)



1 cebolla (150g)



2 zanahorias (100g)



2 ramas de apio (100g)



1 calabacín (200g)



1 puerro (100g)



1 cabeza de ajo (50g)



fideos integrales (50g)



aceite de oliva virgen extra (15ml)



sal



pimienta



hierbas provenzales



Preparación



1

En una olla grande, sofreír la cebolla, el puerro y el ajo picados en aceite de oliva a fuego medio.

2

Añadir las zanahorias y el apio en rodajas y cocinar por unos minutos más.

3

Incorporar el pollo cortado en trozos pequeños y dorar ligeramente.





4

Verter agua o caldo de pollo bajo en sodio hasta cubrir los ingredientes.

5

Sazonar con sal, pimienta y hierbas provenzales al gusto.

6

Dejar hervir a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y tierno.

7

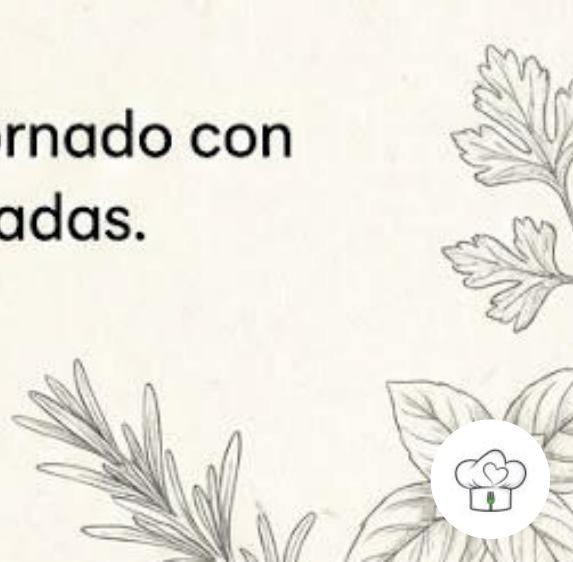
Añadir el calabacín en cubos y los fideos integrales.

8

Cocinar hasta que los fideos estén blandos, unos 8-10 minutos.

9

Servir caliente, adornado con hierbas frescas picadas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más profundo, agregue un hueso de pollo al caldo mientras hierve. Esto intensificará el sabor y aportará más nutrientes.



Sopa Cremosa de Brócoli con Toque de Ajo

A decorative border of black line drawings surrounding the nutrition table. It includes a head of broccoli, a whole garlic bulb, a sprig of thyme, a small glass bottle of oil, a carrot, a whisk, and a wooden spoon.

Calorías:	220 kcal
Grasas:	10g
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	7g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Brócoli (500g)



Ajo (3 dientes)



Cebolla (1 mediana, 150g)



Caldo de verduras (1 litro)



Crema de leche light (200ml)



**Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas, 30ml)**



Sal y pimienta al gusto



Stevia natural (1 cucharadita).



Preparación

1

Lavar y cortar el brócoli en floretes pequeños.

2

Picar finamente el ajo y la cebolla.

3

En una olla, sofreír el ajo y la cebolla en aceite de oliva hasta que estén transparentes.





4

Agregar el brócoli y el caldo de verduras a la olla.

5

Cocinar a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno.

6

Retirar del fuego y triturar con una batidora de mano hasta obtener una crema suave.

7

Agregar la crema de leche light y la stevia, salpimentar al gusto y calentar suavemente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, tuesta ligeramente los floretes de brócoli en el horno antes de agregarlos a la sopa. ¡Le dará un toque ahumado delicioso!





Recetas con Verduras



Verduras Mixtas en Salsa Ligera de Limón



Información Nutricional por ración

Calorías: 120 kcal

Grasas: 4g

Carbohidratos: 18g

Fibra: 6g

Azúcar: 0g

Proteína: 5g

Potasio: 450mg



Ingredientes



Brócoli (200g)



Zanahoria (150g)



Pimiento rojo (Pimentón) (100g)



Calabacín (Zucchini) (150g)



Cebolla (100g)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva extra virgen (2 cucharadas)



Limón (jugo de 1 limón)



Stevia natural (1/2 cucharadita)



Hierbas provenzales (1 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lava y corta todas las verduras en trozos medianos.

2

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.

3

Agrega la cebolla y el ajo picados, y cocina hasta que estén transparentes.



4

Incorpora el brócoli, la zanahoria, el pimiento rojo y el calabacín a la sartén.



5

Cocina por 10-12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.



6

Exprime el jugo de limón sobre las verduras.



7

Agrega la Stevia natural, las hierbas provenzales, la sal y la pimienta.



8

Revuelve bien para combinar todos los ingredientes.



9

Cocina por 2-3 minutos más, permitiendo que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, añade unas gotas de salsa de soja baja en sodio al final de la cocción. ¡Le dará un toque umami delicioso!



‘Salteado de Espinacas con Pimiento Rojo’



Calorías:	120 kcal
Grasas:	6g
Carbohidratos:	10g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	8g
Potasio:	350mg



Ingredientes



Espinacas (300g)



Pimiento rojo (1 mediano, 150g)



Ajo (2 dientes, 10g)



Aceite de oliva virgen extra (2 cucharadas, 30ml)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Opcional: Un chorrito de vinagre de manzana



Preparación



1

Lava y desinfecta muy bien las espinacas y el pimiento rojo. Corta el pimiento en tiras finas y pica el ajo finamente.

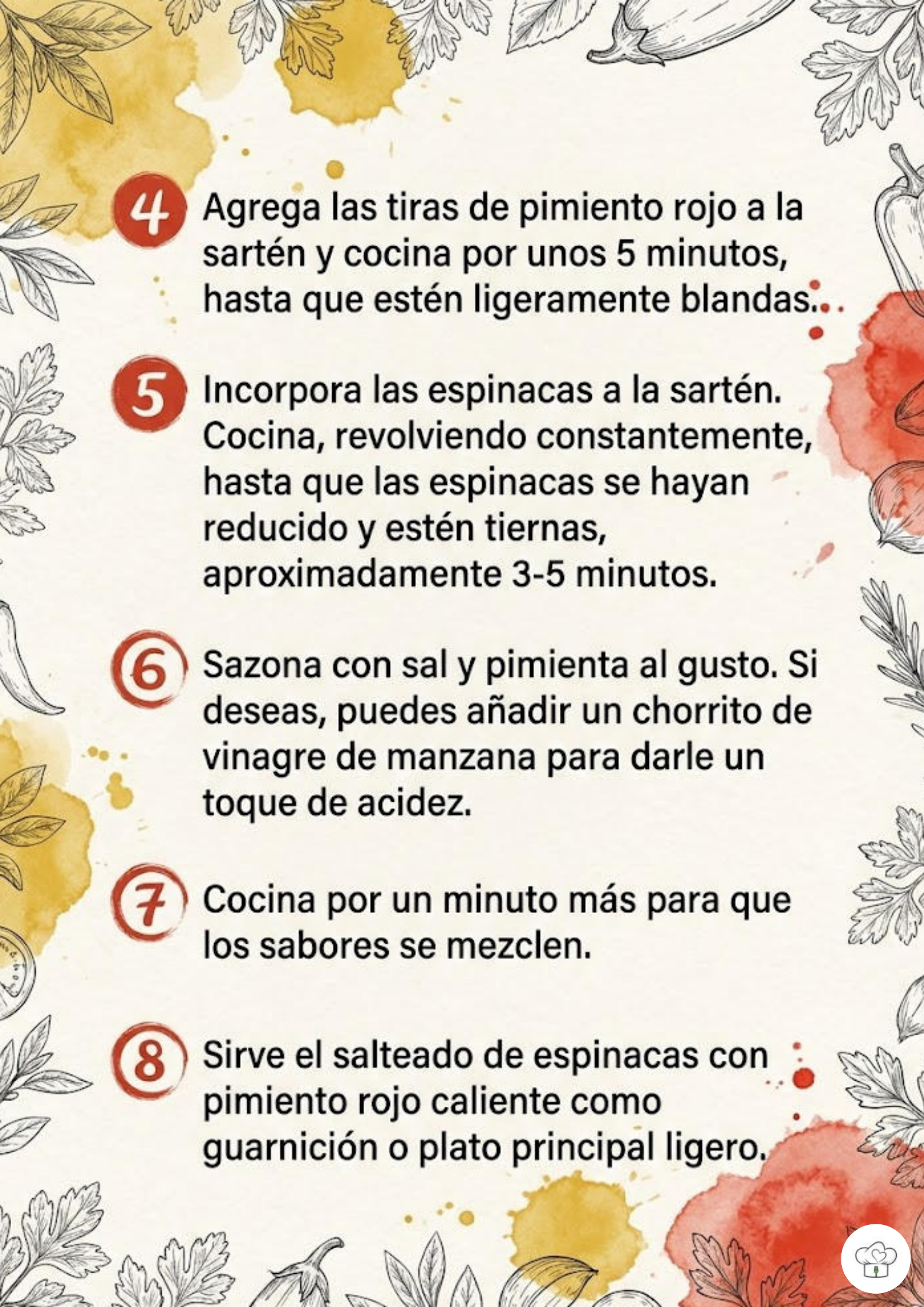
2

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.

3

Agrega el ajo picado a la sartén y cocina por unos segundos hasta que esté fragante, teniendo cuidado de que no se queme.



- 
- The page is framed by a decorative border of various herbs and vegetables. At the top, there are sprigs of dill and other leafy greens. On the right side, a red bell pepper and a tomato are visible. The bottom of the page features more herbs, including what looks like basil and parsley, along with a small chili pepper. The background has soft, watercolor-like washes of yellow and red.
- 4** Agrega las tiras de pimiento rojo a la sartén y cocina por unos 5 minutos, hasta que estén ligeramente blandas...
 - 5** Incorpora las espinacas a la sartén. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que las espinacas se hayan reducido y estén tiernas, aproximadamente 3-5 minutos.
 - 6** Sazona con sal y pimienta al gusto. Si deseas, puedes añadir un chorrito de vinagre de manzana para darle un toque de acidez.
 - 7** Cocina por un minuto más para que los sabores se mezclen.
 - 8** Sirve el salteado de espinacas con pimiento rojo caliente como guarnición o plato principal ligero.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más profundo,
añade unas hojuelas de pimiento
rojo seco al saltear el ajo. ¡Le dará
un toque picante delicioso!



Termina en la boca
origina de puerca.

Calabaza Cocida con Especies Dulces



Vamos ya en gredas dorado
de una puerca de la taler.

Tabla Nutricional

Calorías:	[Valor]
Grasas:	[Valor]
Carbohidratos:	[Valor]
Fibra:	[Valor]
Azúcar:	0g
Proteína:	[Valor]
Potasio:	[Valor]



Ingredientes



Calabaza (Zapallo) - 1 kg



Canela en polvo - 2 cucharaditas



Nuez moscada - 1/2 cucharadita



Clavo molido - 1/4 cucharadita



Eritritol (o Stevia natural) - 2 cucharadas



Nueces picadas - 50 gramos



Pasas - 30 gramos



Preparación



1.

Lava, pela y corta la calabaza (zapallo) en cubos de aproximadamente 2 cm.

2.

En un tazón grande, mezcla los cubos de calabaza con la canela, la nuez moscada, el clavo molido y el eritritol (o stevia).

3.

Precalienta el horno a 180°C (350°F).





4.

Extiende la calabaza sazonada en una sola capa sobre una bandeja para hornear.

5.

Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada.

6.

Retira del horno y deja enfriar un poco.

7.

Espolvorea con nueces picadas y pasas antes de servir.



El Secreto de la Abuela

El secreto para una
calabaza aún más
deliciosa está en tostar
ligeramente las nueces
antes de agregarlas.
¡Realza su sabor y le da
un toque crujiente
irresistible!



ZANAHORIAS SALTEADAS CON PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías

Grasas

Carbohidratos

Fibra

Azúcar (0g)

Proteína

Potasio



Ingredientes



Zanahorias (500g)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva extra virgen
(3 cucharadas)



Perejil fresco (un manojo)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Preparación



- 1** Lava, pela y corta las zanahorias en rodajas finas.
- 2** Pela y pica finamente los dientes de ajo.
- 3** Lava y pica el perejil fresco.





4.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.

5.

Agrega las zanahorias y el ajo a la sartén. Saltea durante 8-10 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas pero aún crujientes.

6.

Sazona con sal y pimienta al gusto.

7.

Retira la sartén del fuego y agrega el perejil picado.

8.

Mezcla bien para combinar.

9.

Sirve caliente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso,
añade una pizca de hojuelas de
pimiento rojo junto con el ajo



Ensalada Tibia de Kale y Zanahoria



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por porción)

Calorías:	[Value] kcal
Grasas:	[Value] g
Carbohidratos:	[Value] g
Fibra:	[Value] g
Azúcar:	0 g
Proteína:	[Value] g
Potasio:	[Value] mg



Ingredientes



Kale (Col rizada) 200g



Zanahorias 150g



Ajo 2 dientes



Aceite de oliva extra virgen 30ml



Nueces 50g



Semillas de girasol 20g



Vinagre de manzana 15ml



Eritritol (Endulzante natural) 5g



Sal y pimienta al gusto



Preparación



1.

Lava y seca bien el kale. Retira los tallos duros y corta las hojas en trozos más pequeños.

2.

Pela las zanahorias y córtalas en rodajas finas o juliana.

3.

Pica finamente el ajo.





4

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y cocina por un minuto hasta que esté fragante, pero sin que se queme.

5

Añade las zanahorias a la sartén y cocina durante unos 5-7 minutos, o hasta que estén ligeramente tiernas.

6

Agrega el kale cortado a la sartén. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que el kale se haya marchitado y esté tierno, aproximadamente 5-7 minutos adicionales.

7

En un tazón pequeño, mezcla el vinagre de manzana, el eritritol, la sal y la pimienta.

8

Vierte el aderezo sobre la ensalada en la sartén y revuelve para combinar.

9

Sirve la ensalada tibia, espolvoreada con nueces picadas y semillas de girasol.

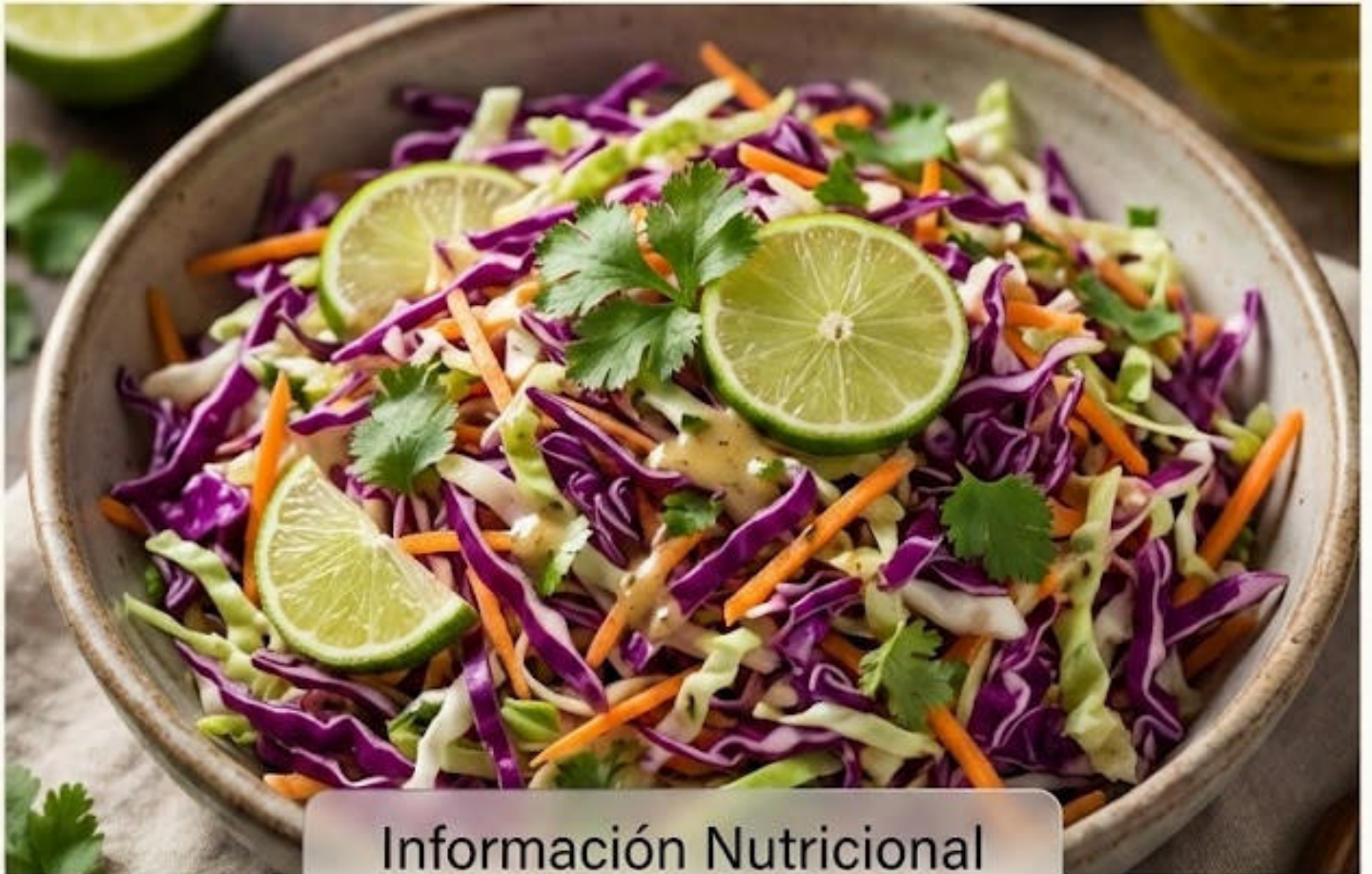


El Secreto de la Abuela

*Para un sabor más intenso,
masajea el kale con un poco de aceite
de oliva y sal antes de cocinarlo.
Esto ayudará a ablandar las hojas
y a resaltar su sabor natural.*



Ensalada de Col con Limón y Cilantro (Repollo, Lima y Culantro)



Información Nutricional

Calorías:	120
Grasas:	8g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g
Proteína:	3g
Potasio:	300mg



Ingredientes



Col blanca o repollo blanco (500g)



Zanahoria (200g)



Cebolla morada (100g)



Cilantro fresco (50g)



Limón o Lima (2 unidades)



Aceite de oliva extra virgen (30ml)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

- 1** Lava y desinfecta todas las verduras.
- 2** Ralla finamente la col (repollo) y la zanahoria.
- 3** Pica finamente la cebolla morada y el cilantro (culantro).



4. En un tazón grande, mezcla la col rallada, la zanahoria rallada, la cebolla morada picada y el cilantro picado.
5. Exprime el jugo de los limones o limas sobre la mezcla.
6. Agrega el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto.
7. Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén completamente combinados.
8. Refrigerar la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, agrega un
poco de vinagre de
manzana a la
ensalada.



Espinacas a la sartén con huevo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	280
Grasas:	18g
Carbohidratos:	8g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	16g
Potasio:	800mg



Ingredientes



Espinacas frescas (300g)



Huevos (2 unidades)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva virgen extra (15ml)



Sal



Pimienta negra



Preparación



- 1** Lava cuidadosamente las espinacas frescas bajo agua corriente.
- 2** Pela y lamina los dientes de ajo finamente.
- 3** Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.





4

Añade el ajo laminado a la sartén y sofríe hasta que esté dorado, cuidando que no se queme.

5

Incorpora las espinacas a la sartén y cocina hasta que se reduzcan y estén tiernas, aproximadamente 5-7 minutos.

6

Haz un hueco en el centro de las espinacas y casca los huevos dentro.

7

Cocina los huevos hasta que estén a tu gusto, con la yema líquida o más cocida.

8

Sazona con sal y pimienta negra al gusto.

9

Sirve inmediatamente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, añade
una pizca de nuez moscada
rallada al final de la cocción



Berenjenas Rellenas a la Española



Nutrición:

Calorías	320kcal
Grasas	15g
Carbohidratos	38g
Fibra	12g
Azúcar	8g
Proteína	10g
Potasio	450mg

Nutrición:

Calorías	320kcal
Grasas	15g
Carbohidratos	38g
Fibra	12g
Azúcar	8g
Proteína	10g
Potasio	450mg



Ingredientes



2 berenjenas medianas (300g)



1 pimiento rojo (pimentón) (150g)



1 pimiento verde (150g)



1 cebolla (100g)



2 jitomates (tomates rojos) (200g)



1 calabacín (zapallo italiano) (200g)



2 dientes de ajo (10g)



Aceite de oliva virgen extra (30ml)



Sal



Pimienta negra molida



Hierbas provenzales.

Preparación

- 1** Lavar y cortar las berenjenas por la mitad a lo largo.
- 2** Con una cuchara, retirar la pulpa de las berenjenas, dejando un borde de aproximadamente 1 cm. Reservar la pulpa.
- 3** Precalentar el horno a 180°C (350°F).



A decorative border surrounds the text, featuring various kitchen items and ingredients in a hand-drawn style. On the left, there are knives, a rolling pin, mushrooms, a pepper, a cutting board, a whisk, and a chef's hat. On the right, there are herbs, a tomato, an eggplant, a pan, an onion, a cucumber, and a measuring cup. At the bottom, there are more vegetables like tomatoes and eggplants, along with a rolling pin and a knife. The items are scattered around the central text area, creating a frame.

4

Picar finamente la cebolla, los pimientos, el calabacín y la pulpa de la berenjena.

5

En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo picados y sofreír hasta que estén transparentes.

6

Agregar los pimientos, el calabacín y la pulpa de la berenjena picados. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

7

Incorporar los jitomates (tomates rojos) picados, sal, pimienta y hierbas provenzales. Cocinar por unos minutos más hasta que la salsa se haya espesado ligeramente.

8

Rellenar las berenjenas con la mezcla de verduras.

9

Colocar las berenjenas rellenas en una bandeja para horno y hornear durante 30-40 minutos, o hasta que estén doradas y las verduras estén bien cocidas.



'El Secreto de la Abuela'



Consejo:

Para un sabor más intenso, puedes asar las berenjenas a la parrilla antes de rellenarlas. Esto les dará un toque ahumado delicioso.



Coliflor Asada con Páprika

TABLA NUTRICIONAL

Calorías:	150
Grasas:	8g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	5g
Azúcar: 3g	(proveniente naturalmente de la coliflor)
Proteína:	5g
Potasio:	500mg



Ingredientes



1 coliflor mediana (700g)



3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (45g)



2 cucharaditas de páprika (10g)



1 cucharadita de ajo en polvo (5g)



1/2 cucharadita de sal (3g)



1/4 cucharadita de pimienta negra (1g)



jugo de 1/2 limón (15ml)



Preparación

1

Precalentar el horno a 200°C (392°F).

2

Lavar y cortar la coliflor en floretes de tamaño similar.

3

En un tazón grande, mezclar los floretes de coliflor con aceite de oliva, páprika, ajo en polvo, sal y pimienta. Asegurarse de que todos los floretes est  n bien cubiertos.





4

Extender los floretes de coliflor en una sola capa sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.



5

Asar en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos y dorados, volteando a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.



6

Retirar del horno y rociar con jugo de limón fresco.



7

Servir caliente como guarnición o plato principal.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
agrega una pizca de páprika
ahumada junto con la páprika
normal. Esto le dará a la
coliflor un sabor aún más
profundo y delicioso.





Ensalada Fresca de Jitomate y Pepino

Calorías:	150	Caloría:	4g
Grasas:	8g	Azúcar:	6g
Carbohidratos:	18g	Proteína:	4g
Fibra:	4g	Potasio:	450mg



Ingredientes



Jitomate (Tomate rojo) - 500g



Pepino - 150g



Cebolla Morada - 100g



Aceite de Oliva Extra Virgen - 50g (4 cdas)



Vinagre de Manzana - 30g (2 cdas)



Stevia natural (endulzante) - 5g (1 cda)



Sal Marina - 2g (1/2 cdita)



Pimienta Negra - 1g (1/4 cdita)



Preparación



1

Lava muy bien los jitomates (tomates rojos) y los pepinos bajo el chorro de agua fría. Seca con un paño limpio.

2

Corta los jitomates (tomates rojos) en rodajas o cubos, según tu preferencia. Pela el pepino y córtalo de la misma manera.

3

Pela la cebolla morada y córtala en julianas finas o en cubitos pequeños.



A decorative border of various kitchen items and ingredients surrounds the central text. At the top, there are tomatoes, a whisk, a garlic bulb, a grater, a knife, a salt shaker, and a pot. On the right side, there are more tomatoes, a spoon, a pepper grinder, and a bowl. At the bottom, there are mushrooms, a lid, a tomato, a bowl, a whisk, a bottle, a spoon, a garlic bulb, and a grater. On the left side, there are more tomatoes, a spoon, a bottle, a grater, a knife, and a pepper grinder.

4

En un tazón grande, mezcla los jitomates (tomates rojos), el pepino y la cebolla morada.

5

En un recipiente aparte, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva extra virgen, el vinagre de manzana, la Stevia natural (endulzante) (una pizca), la sal marina y la pimienta negra al gusto. Bate bien hasta emulsionar.

6

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen.

7

Refrigera la ensalada durante al menos 15 minutos para que los sabores se mezclen y se intensifiquen.

8

Sirve la ensalada fría y disfruta de su frescura y sabor.

El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, añade unas hojas de albahaca fresca picada justo antes de servir. ¡Le dará un toque aromático y delicioso!



Coliflor estilo arroz sin carbohidratos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	45 kcal
Grasas:	2.5g
Carbohidratos:	5g
Fibra:	2g
Azúcar:	0g
Proteína:	2g
Potasio:	200mg



Ingredientes



Coliflor (1 coliflor grande)



Cebolla (1/2 taza picada)



Ajo (2 dientes picados)



Caldo de verduras (1 taza)



Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas)



Cúrcuma (1 cucharadita)



Pimentón dulce
(1/2 cucharadita)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1:

Lava bien la coliflor y sécala.

2:

Ralla la coliflor con un rallador grueso o usa un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia similar a la del arroz.

3:

Pica finamente la cebolla y el ajo.



4

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.



5

Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y fragantes.



6

Añade la coliflor rallada a la sartén y cocina durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente.



7

Agrega el caldo de verduras, la cúrcuma, el pimentón dulce, la sal y la pimienta.



8

Reduce el fuego a bajo, tapa la sartén y cocina durante 10-15 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna pero no blanda.



9

Sirve caliente como acompañamiento o como base para otros platos.



El Secreto de la Abuela



El secreto para un 'arroz' de coliflor perfecto está en no sobre cocinarlo. Debe quedar tierno pero con un toque crujiente para simular la textura del arroz real. ¡No olvides ajustar la sal al final!





*Zanahorias
Asadas al Romero*

Tabla Nutricional:

Calorías	120
Grasas	7g
Carbohidratos	15g
Fibra	4g
Azúcar	0g
Proteína	1g
Potasio	320mg



Ingredientes



Zanahorias (500g)



**Romero fresco
(2 ramitas)**



**Aceite de oliva
virgen extra (30ml)**



Ajo (2 dientes)



Sal (5g)



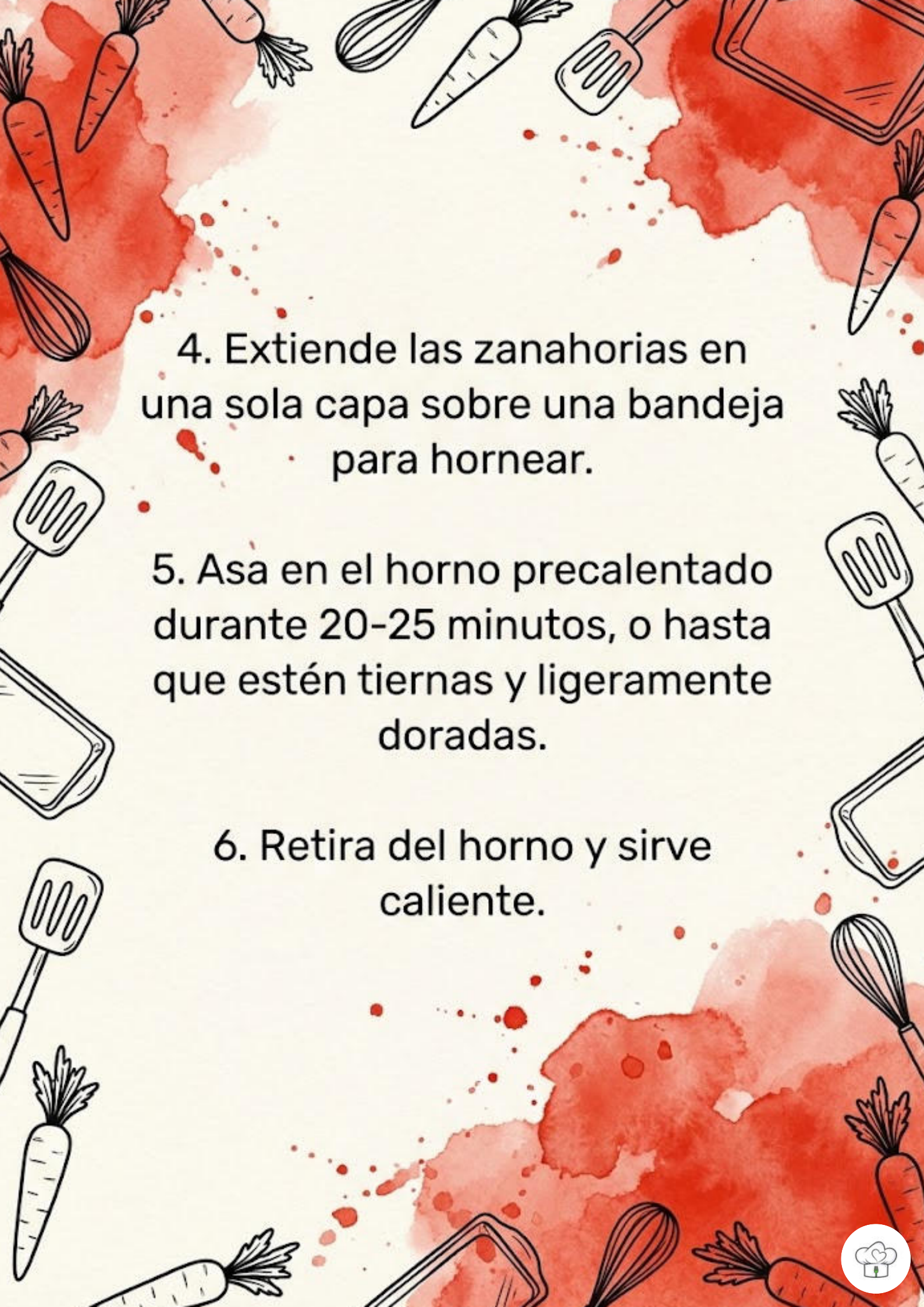
Pimienta negra (2g)



Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C (392°F).
2. Lava, pela y corta las zanahorias en bastones de tamaño similar.
3. En un tazón, mezcla las zanahorias con aceite de oliva, ajo picado, romero picado, sal y pimienta.





4. Extiende las zanahorias en una sola capa sobre una bandeja para hornear.

5. Asa en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

6. Retira del horno y sirve caliente.





7. (Opcional) Decora
con unas ramitas extra
de romero fresco
antes de servir.



The image features a decorative border around the text. At the top, there are line drawings of a whisk, a grater, a pot, a carrot, and a small pot. On the left, a whisk and a grater are shown. On the right, a whisk, a grater, a pot, and a carrot are depicted. At the bottom, there is a whisk, a pot, and a carrot. The background is decorated with large, abstract watercolor splashes in shades of yellow, orange, and red. A red and white checkered cloth is visible in the bottom left corner. Two wooden spoons are placed diagonally across the bottom left and right. Sprigs of rosemary are also visible, one near the bottom left and another near the bottom right.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, marina las
zanahorias en la mezcla
de aceite y especias
durante al menos 30
minutos antes de asarlas.

Salteado de Pimientos y Cebolla

Información Nutricional

Calorías	150
Grasas	5g
Carbohidratos	20g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	4g
Potasio	450mg



Ingredientes



Pimientos rojos (200g)



Pimientos verdes (200g)



Cebolla blanca (150g)



Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas)



Ajo (2 dientes)



Sal



Pimienta negra molida



Preparación



Pasos:

- 1) Lavar y cortar los pimientos (pimentones) y la cebolla en julianas.
- 2) Pelar y picar finamente el ajo.
- 3) Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.



- 4) Añadir el ajo picado a la sartén y sofreír durante un minuto hasta que esté fragante.
- 5) Agregar los pimientos y la cebolla a la sartén.
- 6) Saltear las verduras durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
- 7) Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 8) Servir caliente como acompañamiento o como plato principal.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, añade una pizca de pimentón ahumado al final de la cocción. ¡Le dará un toque especial!



Mix de Verduras al Vapor con Limón



Calorías
120

Grasas
5g

Carbohidratos
18g

Fibra
6g

Azúcar
(0g)

Proteína
4g

Potasio
450mg



Ingredientes



Brócoli (200g)



Zanahoria (150g)



Coliflor (150g)



Judías verdes (Ejotes) (100g)



Limón (1 unidad)



Aceite de oliva virgen extra (15ml)



Sal (2g)



Pimienta negra molida (1g)



Preparación

- 1) Lava y corta el brócoli, la zanahoria, la coliflor y las judías verdes (ejotes) en trozos pequeños.
- 2) Coloca las verduras en una vaporera.
- 3) Cocina al vapor durante 10-12 minutos, o hasta que estén tiernas pero aún crujientes.





4

Retira las verduras de la vaporera y colócalas en un recipiente.

5

Exprime el jugo de limón sobre las verduras.

6

Aliña con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra molida al gusto.

7

Mezcla bien para asegurar que todas las verduras estén cubiertas con el aderezo.

8

Sirve caliente o a temperatura ambiente.



El Secreto de la Abuela

Consejo: Para un toque extra de sabor, añade unas hojas de hierbas frescas picadas, como perejil o cilantro, justo antes de servir.



Chayotes al Horno « con Especias »



Tabla Nutricional (Por Porción)

Calorías:	150 kcal
Grasas:	7g
Carbohidratos:	18g
Fibra:	4g
Azúcar:	2g
Azúcar:	2g
Proteína:	3g
Potasio:	350mg



Ingredientes



Chayote, 300g



Cebolla, 100g



Ajo, 2 dientes



Pimiento rojo, 100g



Comino, 5g



Pimentón, 5g



Aceite de oliva extra virgen, 15ml



Sal, al gusto



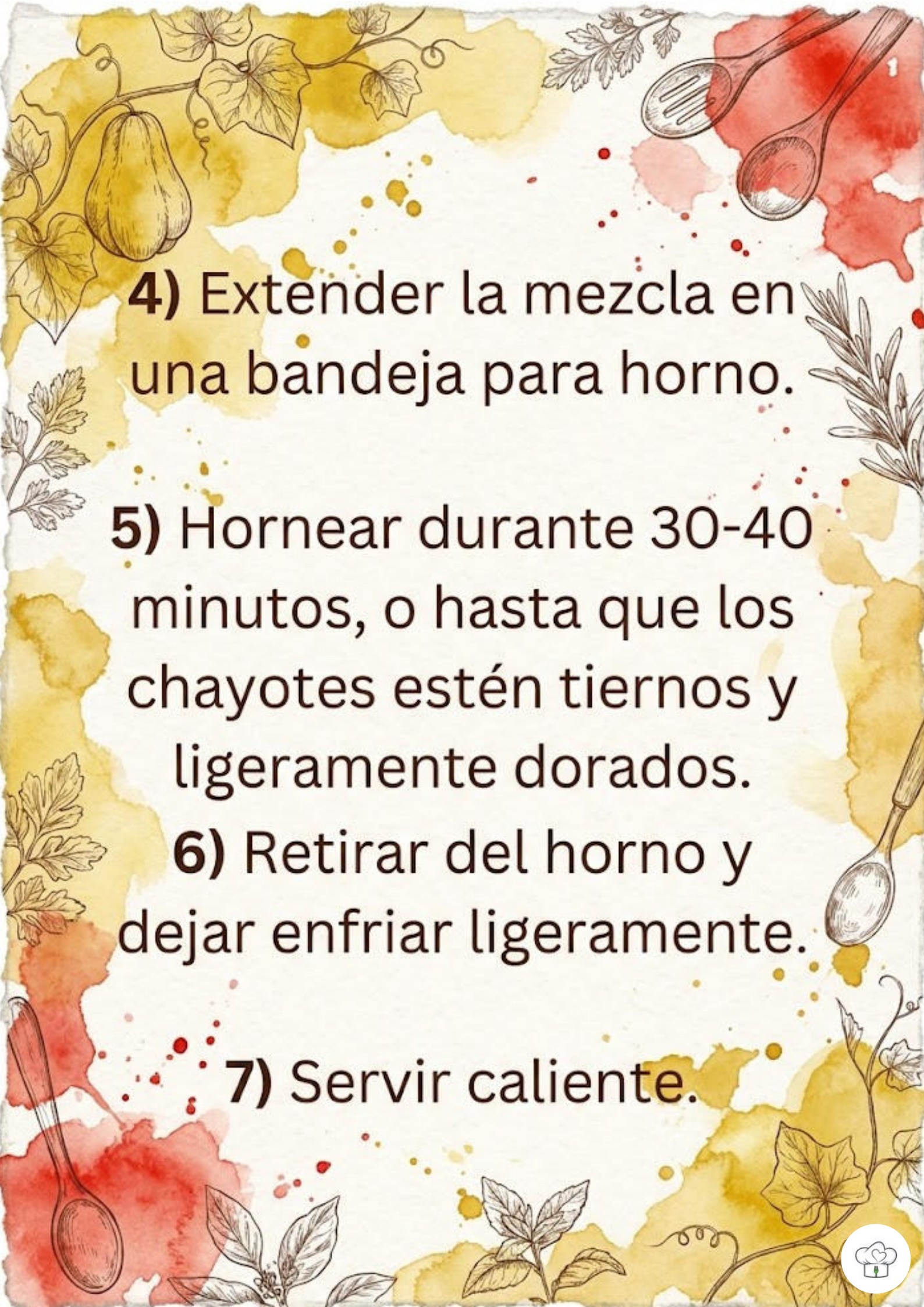
Pimienta negra, al gusto



Preparación

- 1) Precalentar el horno a 180°C.
- 2) Pelar y cortar los chayotes en cubos. Picar finamente la cebolla, el ajo y el pimiento rojo.
- 3) En un bol, mezclar los chayotes, la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Añadir el comino, el pimentón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezclar bien.





4) Extender la mezcla en una bandeja para horno.

5) Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que los chayotes estén tiernos y ligeramente dorados.

6) Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente.

7) Servir caliente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso,
añade unas hojas de epazote fresco
picado a la mezcla antes de hornear.



Tortitas de Verduras sin Harina



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	120
Grasas:	4g
Carbohidratos:	8g
Fibra:	4g
Azúcar:	0g
Proteína:	10g
Potasio:	300mg



Ingredientes



Calabacín (Zucchini)

200g



Zanahoria

150g



Cebolla

100g



Pimiento rojo (Pimentón)

80g



Huevo

2 unidades



Queso rallado

50g



Ajo en polvo

5g



Sal

3g



Pimienta negra

2g



Aceite de oliva virgen extra

15ml



Preparación



1

1. Ralla el calabacín (zucchini), la zanahoria, la cebolla y el pimiento rojo (pimentón) en un bol grande.

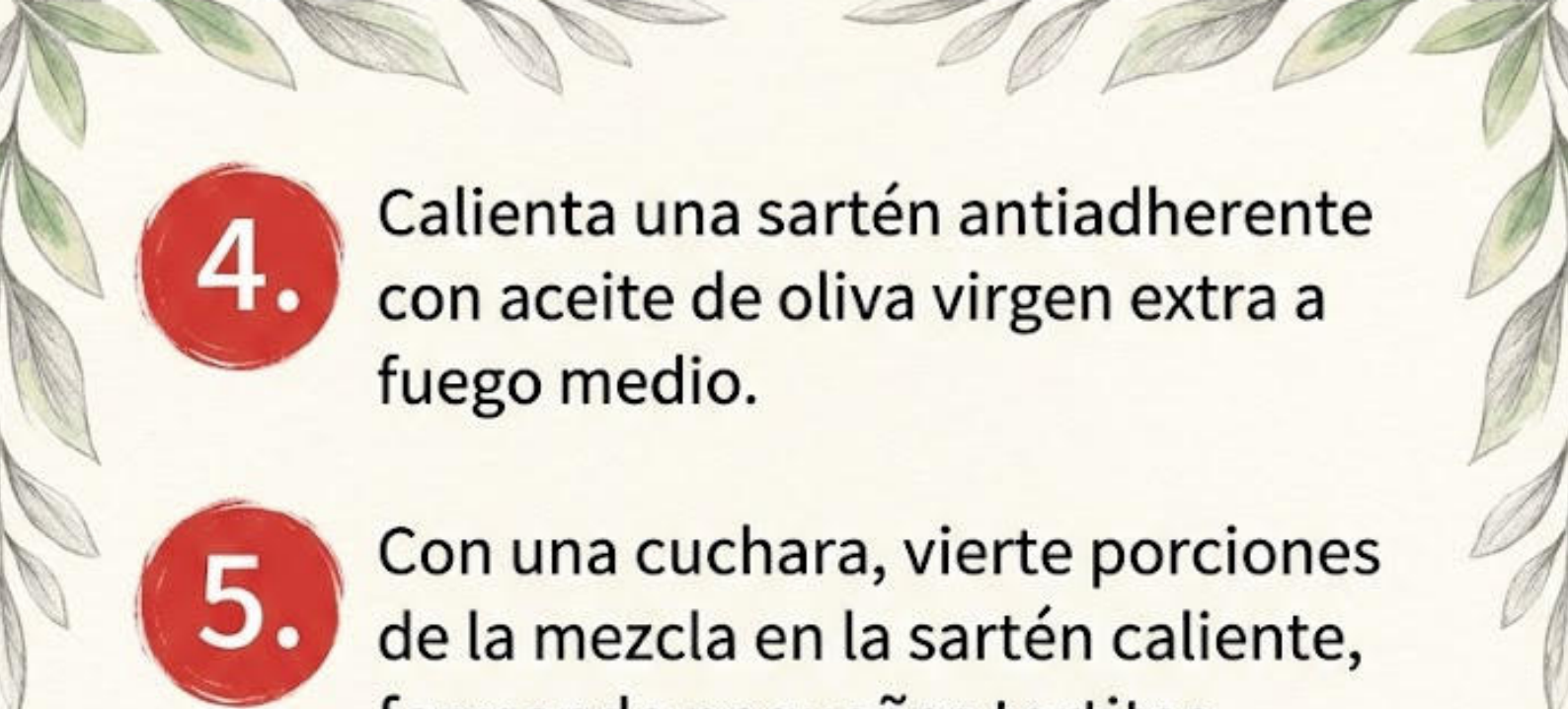
2

2. Agrega los huevos, el queso rallado, el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra al bol con las verduras ralladas.

3

3. Mezcla bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.





4.

Calienta una sartén antiadherente con aceite de oliva virgen extra a fuego medio.

5.

Con una cuchara, vierte porciones de la mezcla en la sartén caliente, formando pequeñas tortitas.

6.

Cocina las tortitas durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro.

7.

Retira las tortitas de la sartén y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

8.

Sirve las tortitas de verduras calientes.

9.

Decora con hierbas frescas picadas.



El Secreto de la Abuela



El secreto para unas tortitas de verduras perfectas está en rallar finamente las verduras y escurrir el exceso de agua antes de mezdarlas con los huevos. ¡Así quedarán más crujientes y deliciosas!



Berenjenas a la sartén con tomate



Información Nutricional

Porción:	1 (aprox. 200g)
Calorías:	180 kcal
Grasas Totales:	12g
Grasas Saturadas:	3g
Carbohidratos:	15g
Fibra Dietética:	6g
Azúcares Totales:	0g
Proteína:	5g
Potasio:	350mg

Ingredientes



Berenjenas (500g)



Jitomates (Tomates rojos) (400g)



Cebolla (100g)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva virgen extra (30ml)



Sal



Pimienta negra



Orégano fresco



Preparación

1

Lava y corta las berenjenas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Espolvorea con sal y déjalas reposar durante 15 minutos para que suelten el amargor.



2

Mientras tanto, pela y pica finamente la cebolla y el ajo. Lava y trocea los jitomates (tomates rojos).



3

Enjuaga las berenjenas bajo el grifo para retirar la sal y sécalas con papel de cocina.



4

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo picados y sofríe hasta que estén transparentes.

5

Incorpora los jitomates (tomates rojos) troceados y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que se haya formado una salsa.

6

Agrega las rodajas de berenjena a la sartén y cocina durante unos 5-7 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y tiernas.

7

Espolvorea con orégano fresco picado, sal y pimienta al gusto.

8

Sirve las berenjenas a la sartén con tomate calientes.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más
intenso, puedes añadir
unas hojas de albahaca
fresca picada al final de
la cocción



Brócoli con Champiñones Salteados

Tabla Nutricional

Porción: 1 tazón (150g) | Calorías: 180 kcal
Grasas: 8g | Carbohidratos: 12g | Fibra: 6g
Azúcar: 0g | Proteína: 10g | Potasio: 450mg



Ingredientes



Brócoli (500g)



Champiñones (250g)



Ajo (2 dientes)



Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)



Salsa de soya baja en sodio
(2 cucharadas)



Jengibre fresco rallado
(1 cucharadita)



Semillas de sésamo (ajonjolí)
(1 cucharada)



Cebollín (cebolla china) picado
(2 cucharadas)



Sal y pimienta al gusto



Preparación

1

Lavar y cortar el brócoli en floretes pequeños.

2

Limpiar y cortar los champiñones en láminas.

3

Picar finamente el ajo y rallar el jengibre.





4

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande o wok a fuego medio-alto.

5

Añadir el ajo y el jengibre rallado y saltear durante 30 segundos hasta que estén fragantes.

6

Agregar los champiñones y saltear durante 5 minutos, hasta que estén dorados y hayan liberado su humedad.

7

Incorporar el brócoli y saltear durante otros 5-7 minutos, hasta que esté tierno pero aún crujiente.

8

Verter la salsa de soya baja en sodio sobre las verduras y mezclar bien.

9

Cocinar por 2 minutos más, permitiendo que la salsa se reduzca ligeramente.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, tuesta ligeramente las semillas de sésamo en una sartén seca antes de agregarlas al brócoli y los champiñones. ¡Realza su sabor y aroma!



Ensalada de Espinaca con Fresas Sin Azúcar



Nutrition info **14**

Calorías 250 kcal

Grasas 6.4 g

Carbohidratos 28.5 g

Fibra 2.3 g

Azúcar (0g) 0 g

Proteína 0.2 g

Potasio 100 mg



Ingredientes



Espinacas frescas (200g)



Fresas (250g)



Nueces (50g)



Queso feta light (60g)



Aceite de oliva extra virgen (30ml)



Vinagre balsámico (15ml)



Stevia natural (5g opcional)



Sal y pimienta al gusto.



Preparación



1

Lavar cuidadosamente las espinacas y las fresas. Secar bien las espinacas.

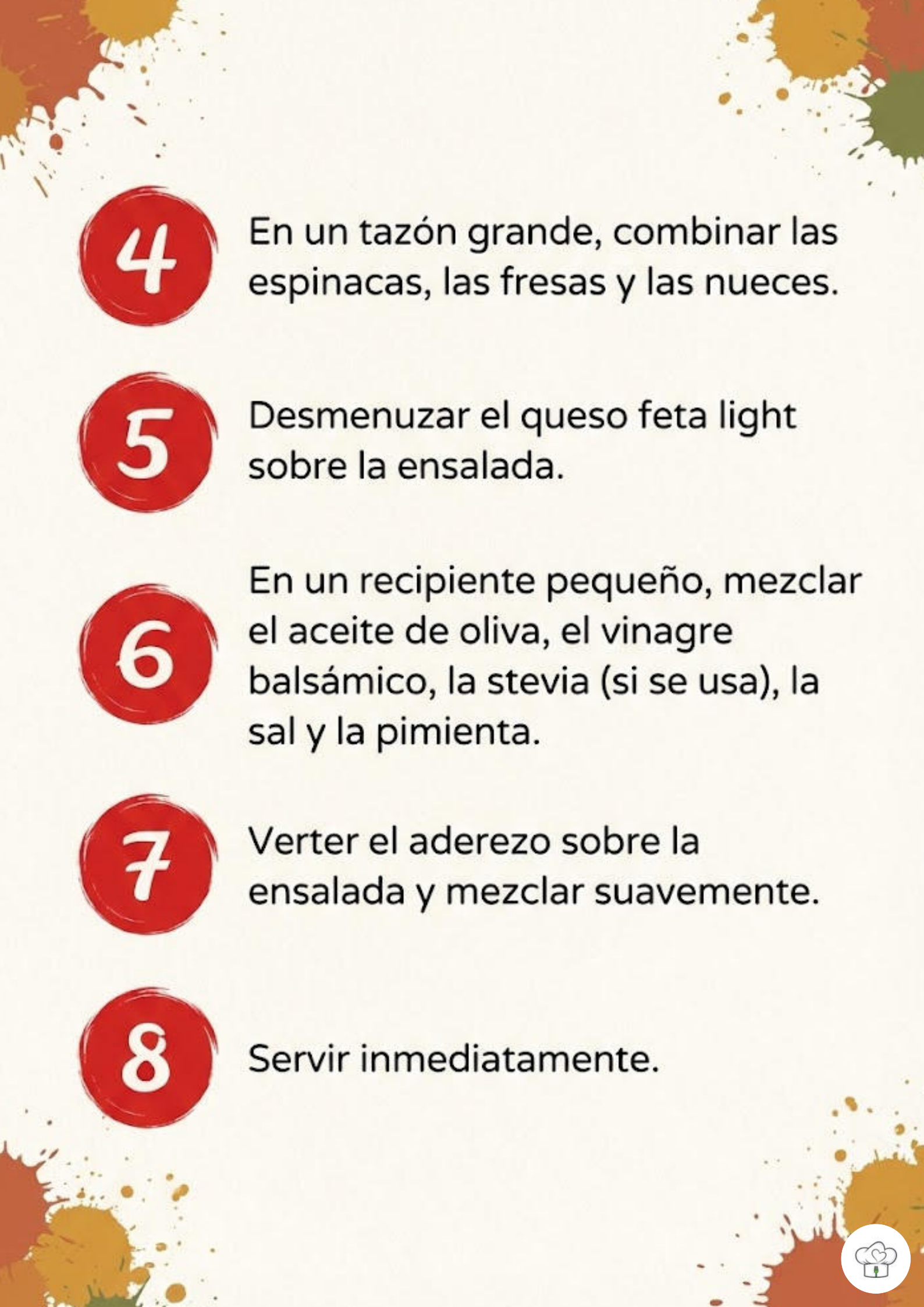
2

Cortar las fresas en rodajas finas.

3

Picar las nueces en trozos pequeños.





4

En un tazón grande, combinar las espinacas, las fresas y las nueces.

5

Desmenuzar el queso feta light sobre la ensalada.

6

En un recipiente pequeño, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la stevia (si se usa), la sal y la pimienta.

7

Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente.

8

Servir inmediatamente.



'El Secreto de la Abuela'



Para un toque extra de sabor, tuesta ligeramente las nueces antes de agregarlas a la ensalada.
¡Realza su sabor y textura!



Calabaza Salteada con Cebolla



Información Nutricional

Calorías:	120 kcal
Grasas:	4g
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	3g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Calabaza (Zapallo) 500g



Cebolla 200g



Ajo 2 dientes



Aceite de oliva virgen extra 30ml



Pimentón (Páprika) dulce 5g



Comino molido 2g



Sal 5g



Pimienta negra molida 2g



Preparación



- 1.** Lava, pela y corta la calabaza (zapallo) en cubos de aproximadamente 2 cm.
- 2.** Pela y corta la cebolla en julianas finas.
- 3.** Pela y pica finamente los dientes de ajo.





4

Calienta el aceite de oliva virgen extra en una sartén grande a fuego medio.

5

Añade la cebolla y el ajo picados a la sartén y sofríe hasta que estén transparentes y fragantes.

6

Agrega la calabaza (zapallo) en cubos a la sartén y cocina, removiendo ocasionalmente, durante unos 15-20 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.

7

Incorpora el pimentón (páprika) dulce y el comino molido a la sartén. Remueve para que las especias se distribuyan uniformemente.

8

Sazona con sal y pimienta negra molida al gusto. Ajusta la sazón según sea necesario.

9

Cocina por unos minutos más, removiendo ocasionalmente, para que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso,
puedes asar la calabaza
(zapallo) en el horno antes de
saltearla. ¡Le dará un toque
ahumado delicioso!



Ensalada Verde Fresca con Aguacate (Palta) y Pepino

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	220 kcal
Grasas	18g
Carbohidratos	12g
Fibra	8g
Azúcar (0g)	0g
Proteína	4g
Potasio	450mg



Ingredientes



200g de lechuga romana



1 pepino mediano



1 aguacate (palta) mediano



50g de hojas de espinaca fresca



jugo de 1 limón



2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen



sal y pimienta al gusto

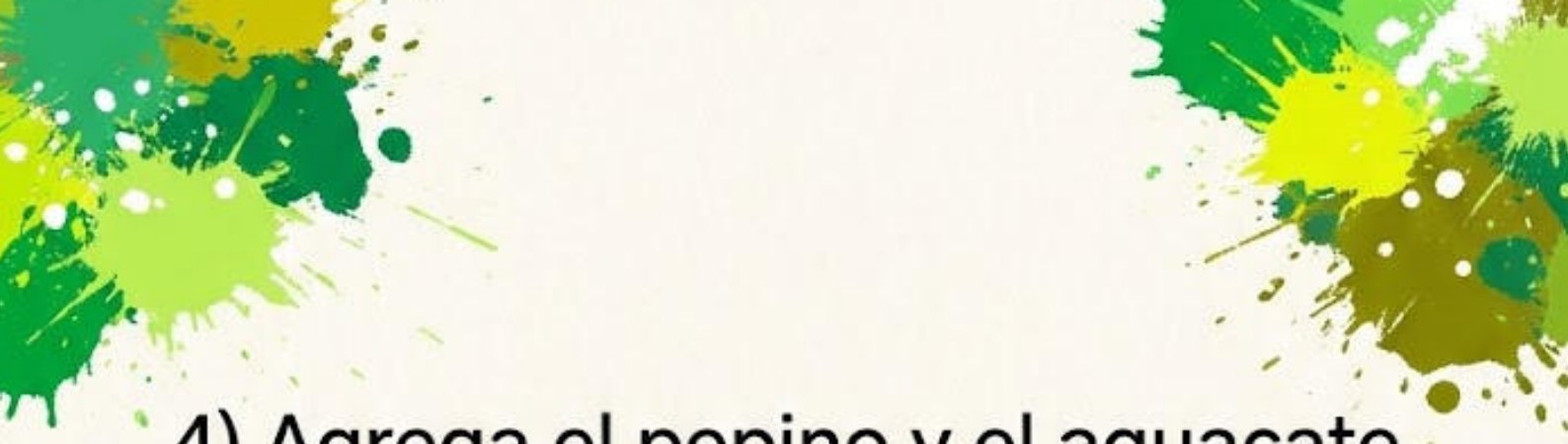


Preparación



- 1) Lava y desinfecta todas las verduras.
- 2) Corta el pepino y el aguacate (palta) en cubos medianos.
- 3) En un tazón grande, mezcla la lechuga romana y las espinacas.





4) Agrega el pepino y el aguacate (palta) al tazón con las hojas verdes.

5) En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimenta para hacer el aderezo.

6) Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

7) Sirve inmediatamente y disfruta de esta refrescante ensalada.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor,
puedes agregar unas semillas de
sésamo tostadas o unas hojas de
menta fresca fresca a
esta ensalada.





Zoodles de Calabacín con Verduras

Calorías: 250

Grasas: 15g

Carbohidratos: 20g

Fibra: 7g

Azúcar: 5g (proveniente de las verduras)

Proteína: 8g

Potasio: 600mg



Ingredientes



2 calabacines medianos (500g)



1 pimiento rojo (pimentón) (150g)



1 pimiento amarillo (pimentón) (150g)



1 cebolla morada pequeña (100g)



2 dientes de ajo (10g)



2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (30ml)



100g de champiñones frescos (hongos)



50g de aceitunas negras sin hueso



Hierbas frescas al gusto (perejil, albahaca, orégano)



Sal y pimienta al gusto

Preparación



1.

Lava y seca los calabacines. Con un espiralizador o mandolina, córtalos en forma de fideos (zoodles).

2.

Lava, despepita y corta los pimientos (pimentones) en julianas finas. Pela y corta la cebolla morada en rodajas delgadas. Pica finamente los dientes de ajo.

3.

En una sartén grande o wok, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla morada y el ajo picado, y sofríe hasta que estén transparentes.





4

Agrega los pimientos (pimentones) en julianas y los champiñones (hongos) laminados a la sartén. Cocina por unos 5 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.

5

Incorpora los zoodles de calabacín a la sartén y cocina por 2-3 minutos, solo hasta que se calienten y estén ligeramente tiernos. No los cocines en exceso para que no se ablanden demasiado.

6

Añade las aceitunas negras sin hueso a la sartén.

7

Sazona con sal y pimienta al gusto.

8

Agrega las hierbas frescas picadas (perejil, albahaca, orégano) a la sartén y mezcla bien.

9

Sirve los zoodles de calabacín con verduras inmediatamente.



El Secreto de la Abuela



Para un toque extra de sabor, añade unas gotas de zumo de limón fresco a los zoodles justo antes de servir. ¡Realza los sabores y aporta un frescor delicioso!



Repollo al Vapor con Vinagre Suave

INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

Calorías 45 kcal.
Grasas 0.2g.
Carbohidratos 9g.
Fibra 3.5g.
Azúcar (0g) 0g.
Proteína 2.5g.
Potasio 320mg.



Ingredientes



Repollo blanco (Col blanca)
(500g)



Vinagre de manzana (30ml)



Aceite de oliva virgen extra
(15ml)



Ajo (2 dientes)



Sal (5g)



Pimienta negra molida (2g)



Hierbas frescas picadas (perejil,
cebollino) (10g)



Preparación



1

Lava y corta el repollo (col blanca) en julianas finas.

2

Pela y pica finamente los dientes de ajo.

3

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.



4

Agrega el ajo picado y sofríe por un minuto hasta que esté fragante.

5

Incorpora el repollo (col blanca) a la olla y mezcla bien con el ajo y el aceite.

6

Vierte el vinagre de manzana sobre el repollo (col blanca).

7

Sazona con sal y pimienta negra molida al gusto.

8

Tapa la olla y cocina al vapor a fuego bajo durante 15-20 minutos, o hasta que el repollo esté tierno pero aún crujiente.

9

Retira del fuego y deja reposar por unos minutos.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más especial,
añade unas hebras de azafrán al
repollo durante la cocción.
¡Le dará un toque de color y un
aroma delicioso!



Tomates Rellenos de Quinoa Ligera



Calorías	220 kcal
Grasas	5g
Carbohidratos	30g
Fibra	8g
Azúcar	0g (endulzado con Stevia)
Proteína	10g
Potasio	500mg



Ingredientes



Tomates (Jitomates) maduros - 500g
(aprox. 4 unidades)



Quinoa - 200g (1 taza, en seco)



Cebolla - 150g (1 unidad mediana)



Pimiento (Morrón) rojo - 150g
(1 unidad grande)



Ajo - 15g (4 dientes)



Caldo de verduras (casero, sin sal
añadida) - 750ml (3 tazas)



Aceite de oliva extra virgen - 30ml
(2 cucharadas)



Hierbas frescas (perejil, cilantro) - 20g
(1/2 taza picada)



Limón (jugo) - 45ml (3 cucharadas)



Sal y Pimienta - al gusto
(aprox. 5g sal, 2g pimienta)



Preparación



1.

Lave bien la quinoa bajo agua corriente.

2.

Corte la parte superior de los tomates (jitomates) y retire con cuidado las semillas.

3.

Pique finamente la cebolla, el pimiento (morrón) y el ajo.



4

En una sartén, sofría la cebolla, el pimiento (morrón) y el ajo en aceite de oliva hasta que estén blandos.

5

Agregue la quinoa y el caldo de verduras. Cocine a fuego lento hasta que la quinoa esté cocida y el líquido se haya absorbido.

6

Añada hierbas frescas picadas, jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

7

Rellene los tomates (jitomates) con la mezcla de quinoa.

8

Hornee los tomates rellenos a 180°C (350°F) durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos.

9

Deje enfriar un poco antes de servir.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso,
asa los tomates (jitomates)
directamente sobre la llama de
la cocina antes de rellenarlos.
¡Le dará un toque ahumado
delicioso!



Zanahorias Glaseadas sin Azúcar



Calorías:	120
Grasas:	4g
Carbohidratos:	18g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	2g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Zanahorias (500g)



Eritritol (50g)



Mantequilla sin sal (30g)



Caldo de verduras (100ml)



Vinagre de manzana (15ml)



Sal



Pimienta negra



Preparación

1.

1. Pelar y cortar las zanahorias en rodajas de 1 cm de grosor.



3.

3. Añadir las zanahorias y cocinar durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.

2.

2. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.



4

Agregar el eritritol, el caldo de verduras, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta.

5

Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a bajo, tapar y cocinar durante 15-20 minutos, o hastahorias estén tiernas y el líquido se haya reducido a un glaseado espeso.

6

Remover ocasionalmente para asegurar que las zanahorias se glaseen uniformemente.

7

Servir caliente, adornado con perejil fresco picado (opcional).



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo, añade una pizca de nuez moscada rallada durante la cocción. ¡Le dará un toque especial y reconfortante!



Espárragos a la Plancha con Ajo



CALORÍAS	70
GRASAS	4g
CARBOHIDRATOS	8g
FIBRA	3g
AZÚCAR	2g
PROTEÍNA	3g
POTASIO	288mg



Ingredientes



Espárragos (500g)



Ajo (4 dientes)



Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)



Sal (al gusto)



Pimienta negra recién molida (al gusto)



Limón (1 unidad)



Preparación



1. **Lavar y secar los espárragos.
Cortar la parte inferior dura.**
2. **Pelar y picar finamente el ajo.**
3. **Calentar una plancha o sartén a
fuego medio-alto.**



4. Rociar los espárragos con aceite de oliva, sal y pimienta.
5. Colocar los espárragos en la plancha caliente y cocinar durante 5-7 minutos, volteándolos ocasionalmente, hasta que estén tiernos pero crujientes.
6. Añadir el ajo picado a la plancha durante los últimos 2 minutos de cocción, removiendo para que no se queme.
7. Retirar los espárragos de la plancha y colocarlos en un plato.
8. Exprimir el jugo de limón sobre los espárragos.
9. Servir inmediatamente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina los espárragos en aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta durante al menos 30 minutos antes de cocinarlos



Fajitas de Verduras sin Tortilla



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(POR RACIÓN)

	Calorías: 280 kcal
	Grasas: 10g
	Carbohidratos: 45g
	Fibra: 12g
	Azúcar: 0g - SIN AZÚCAR AÑADIDA
	Proteína: 15g
	Potasio: 950mg



Ingredientes



Pimiento rojo (pimentón) (200g)



Pimiento verde (200g)



Cebolla (200g)



Calabacín (zapallo italiano) (200g)



Champiñones (hongos) (200g)



Aceite de oliva virgen extra (30ml)



Ajo (2 dientes)



Comino molido (5g)



Pimentón dulce (5g)



Sal y pimienta al gusto



Preparación



1

Lava y corta los pimientos (pimentones), la cebolla, el calabacín (zapallo italiano) y los champiñones (hongos) en tiras delgadas.

2

Pela y pica finamente los dientes de ajo.

3

Calienta el aceite de oliva virgen extra en una sartén grande a fuego medio-alto.





4

Añade los ajos picados a la sartén y cocina durante 1 minuto, hasta que estén fragantes.

5

Agrega los pimientos (pimentones) y la cebolla a la sartén y cocina durante 5 minutos, hasta que estén ligeramente blandos.

6

Incorpora el calabacín (zapallo italiano) y los champiñones (hongos) a la sartén y cocina durante 5 minutos más, hasta que estén tiernos pero aún crujientes.

7

Espolvorea el comino molido, el pimentón dulce, la sal y la pimienta sobre las verduras. Cocina durante 2 minutos más, removiendo constantemente para que las especias se distribuyan uniformemente.

8

Prueba y ajusta la sazón si es necesario.

9

Sirve las fajitas de verduras calientes.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, marina las verduras en una mezcla de aceite de oliva, zumo de limón, ajo picado y especias durante al menos 30 minutos antes de cocinarlas



Calabacín Relleno de Verduras Mixtas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

 Calorías	200 kcal
 Grasas	5g
 Carbohidratos	25g
 Fibra	8g
 Azúcar	0g
 Proteína	15g
 Potasio	600mg



Ingredientes



Calabacín (Zapallo italiano) 300g / 2 tazas



Zanahoria 150g / 1 taza



Cebolla 100g / 3/4 taza



Pimiento (Pimentón)
120g / 1 taza



Ajo
4 dientes / 20g



Champiñones (Hongos)
250g / 2 tazas



Aceite de oliva virgen extra
30ml / 2 cdas



Tomate (Jitomate)
200g / 1 1/2 tazas



Hierbas provenzales
5g / 1 cdta



Sal
3g / 1/2 cdta



Pimienta negra recién molida
2g / 1/4 cdta



Preparación



1. Lava y corta los calabacines (zapallo italiano) por la mitad a lo largo. Con una cuchara, retira con cuidado parte de la pulpa, reservándola.

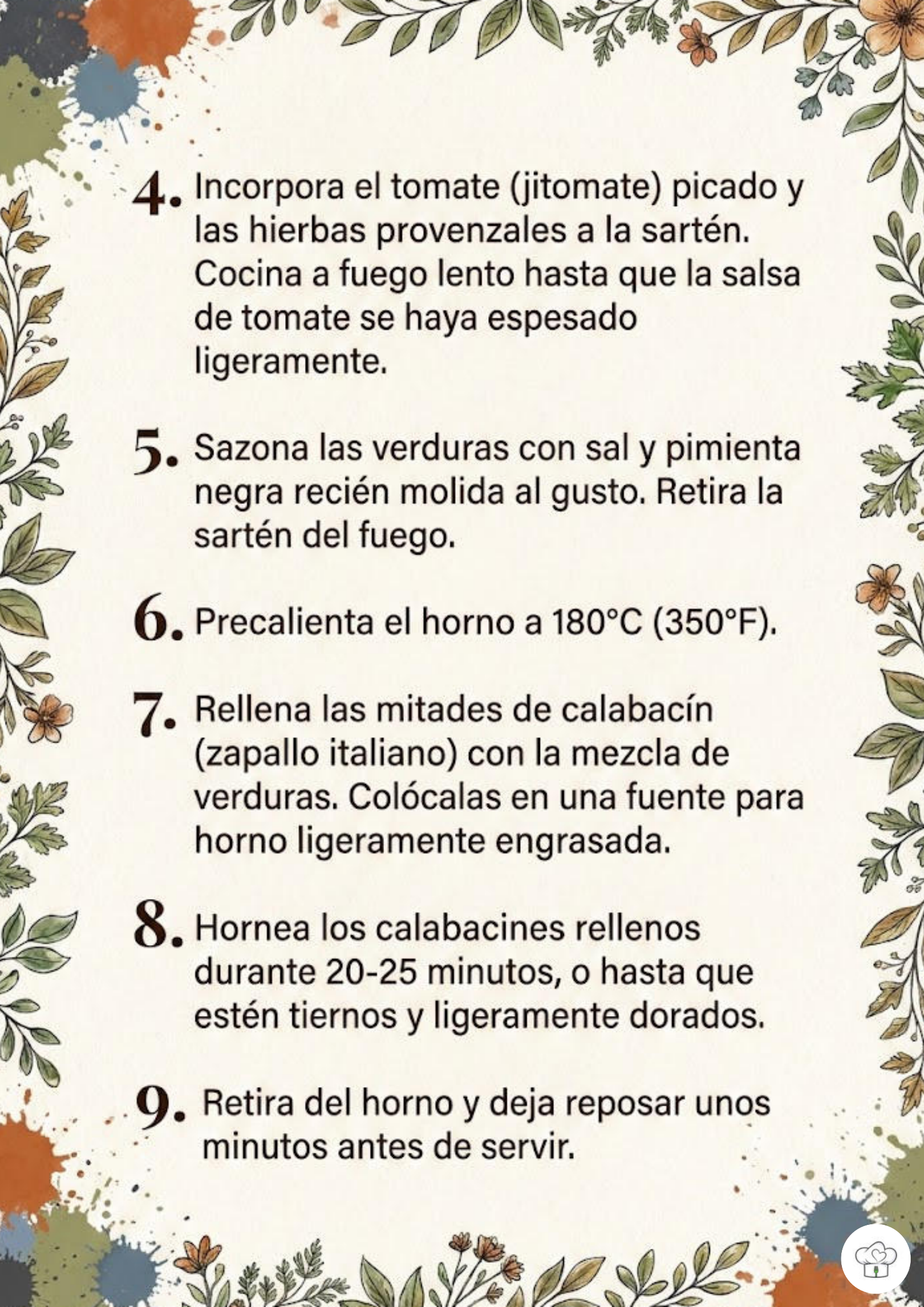


2. Pica finamente la zanahoria, la cebolla, el pimiento (pimentón), el ajo y los champiñones (hongos). También pica la pulpa del calabacín que reservaste.



3. En una sartén grande, calienta un poco de **aceite de oliva virgen extra** a fuego medio. Añade la **cebolla y el pimiento (pimentón)** y **sofríe hasta que estén blandos**. Agrega la zanahoria, el ajo y los champiñones (hongos) picados. Cocina por unos minutos hasta que las verduras estén tiernas.



- 
4. Incorpora el tomate (jitomate) picado y las hierbas provenzales a la sartén. Cocina a fuego lento hasta que la salsa de tomate se haya espesado ligeramente.
 5. Sazona las verduras con sal y pimienta negra recién molida al gusto. Retira la sartén del fuego.
 6. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
 7. Rellena las mitades de calabacín (zapallo italiano) con la mezcla de verduras. Colócalas en una fuente para horno ligeramente engrasada.
 8. Hornea los calabacines rellenos durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
 9. Retira del horno y deja reposar unos minutos antes de servir.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, puedes añadir un poco de queso parmesano rallado a la mezcla de antes de rellenar los calabacines. ¡Le dará un toque delicioso!



Ensalada Fresca de Lechuga y Aguacate



Tabla Nutricional:

Calorías	250 kcal
Grasas	15g
Carbohidratos	12g
Fibra	8g
Azúcar	3g
Proteína	5g
Potasio	600mg



Ingredientes



Lechuga romana (200g)



Aguacate (Palta) (150g)



Jitomate (Tomate rojo) (100g)



Cebolla morada (50g)



Aceite de oliva extra virgen
(30ml)



Limón (jugo de 1/2 limón)



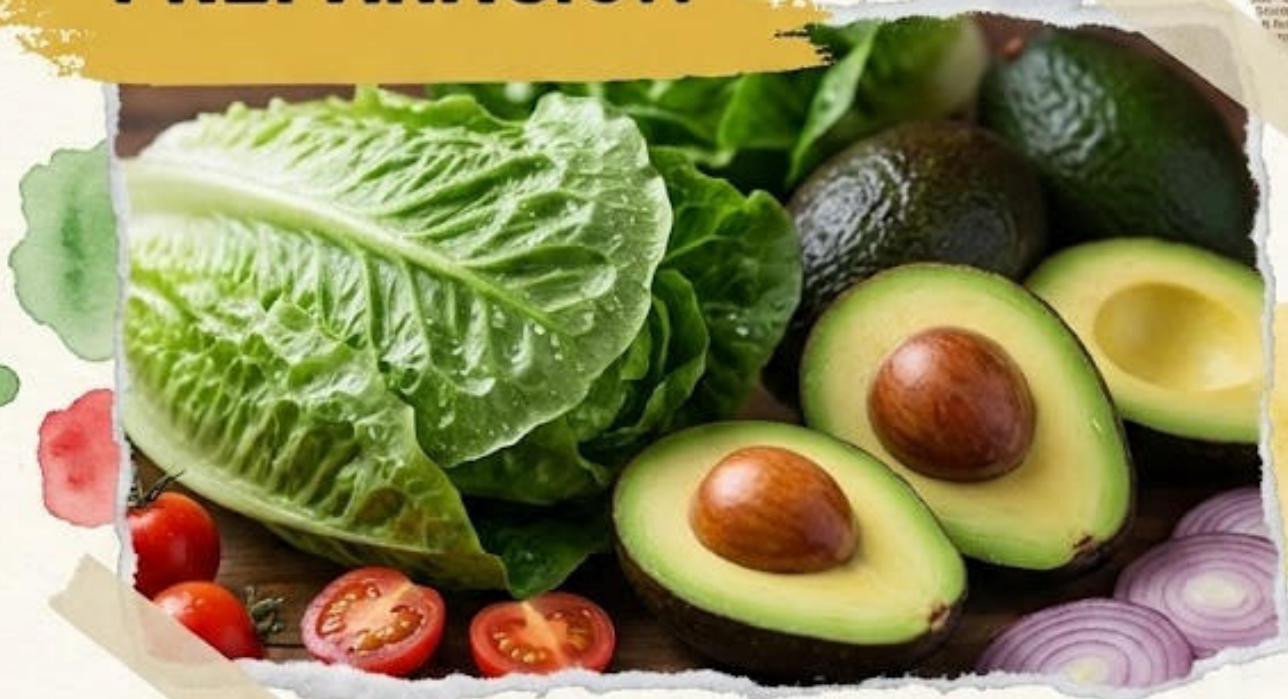
Sal (2g)



Pimienta negra (1g)



PREPARACIÓN



1

Lave y desinfecte la lechuga romana.

Lavar bien! ☀️



2

Corte el aguacate (palta) por la mitad, retire el hueso y corte la pulpa en cubos.



¡Cuidado con el hueso!
(Palta para el sabor).



3

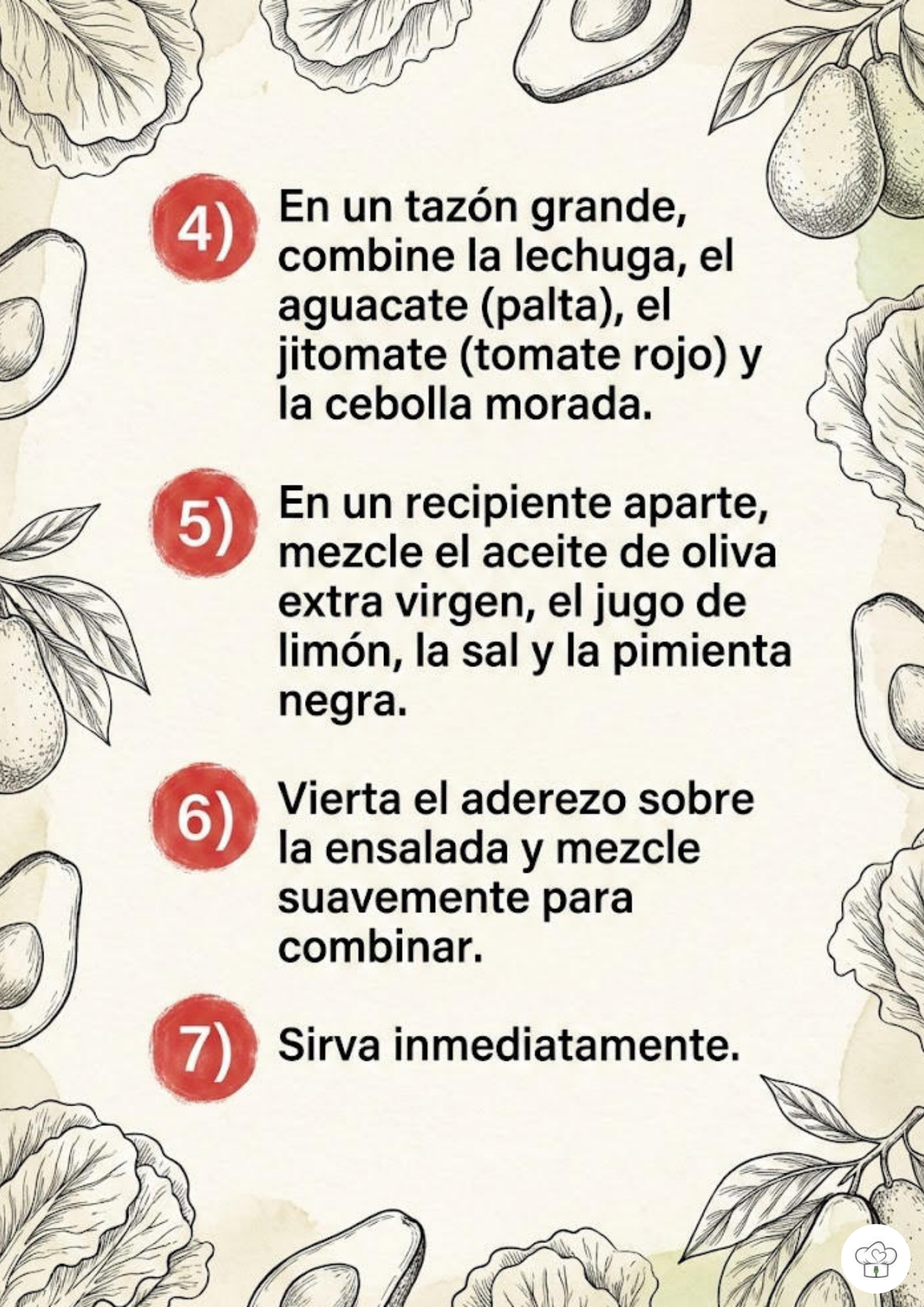
Corte el jitomate (tomate rojo) y la cebolla morada en rodajas finas.



Lágrimas de cebolla = ¡Sabor!



Me gusta la
misma lechuga



4)

En un tazón grande, combine la lechuga, el aguacate (palta), el jitomate (tomate rojo) y la cebolla morada.

5)

En un recipiente aparte, mezcle el aceite de oliva extra virgen, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra.

6)

Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente para combinar.

7)

Sirva inmediatamente.



'El Secreto de la Abuela'

Para un toque extra de sabor, agregue unas hojas de cilantro fresco picado justo antes de servir. ¡Le da un aroma y frescura inigualables!



Coliflor al Curry sin Picante

Calorías (aprox.):	220 kcal
Grasas (aprox.):	14g
Carbohidratos (aprox.):	18g
Fibra (aprox.):	6g
Azúcar:	0g
Proteína (aprox.):	7g
Potasio (aprox.):	650mg



Ingredientes



1 coliflor mediana (aprox 700g)



1 cebolla blanca (150g)



2 dientes de ajo (10g)



20g de jengibre fresco



400ml de leche de coco sin azúcar añadida



2 cucharadas de curry en polvo (20g)



1 cucharadita de cúrcuma (5g)



1/2 cucharadita de comino molido (2.5g)



Sal al gusto



Pimienta negra al gusto



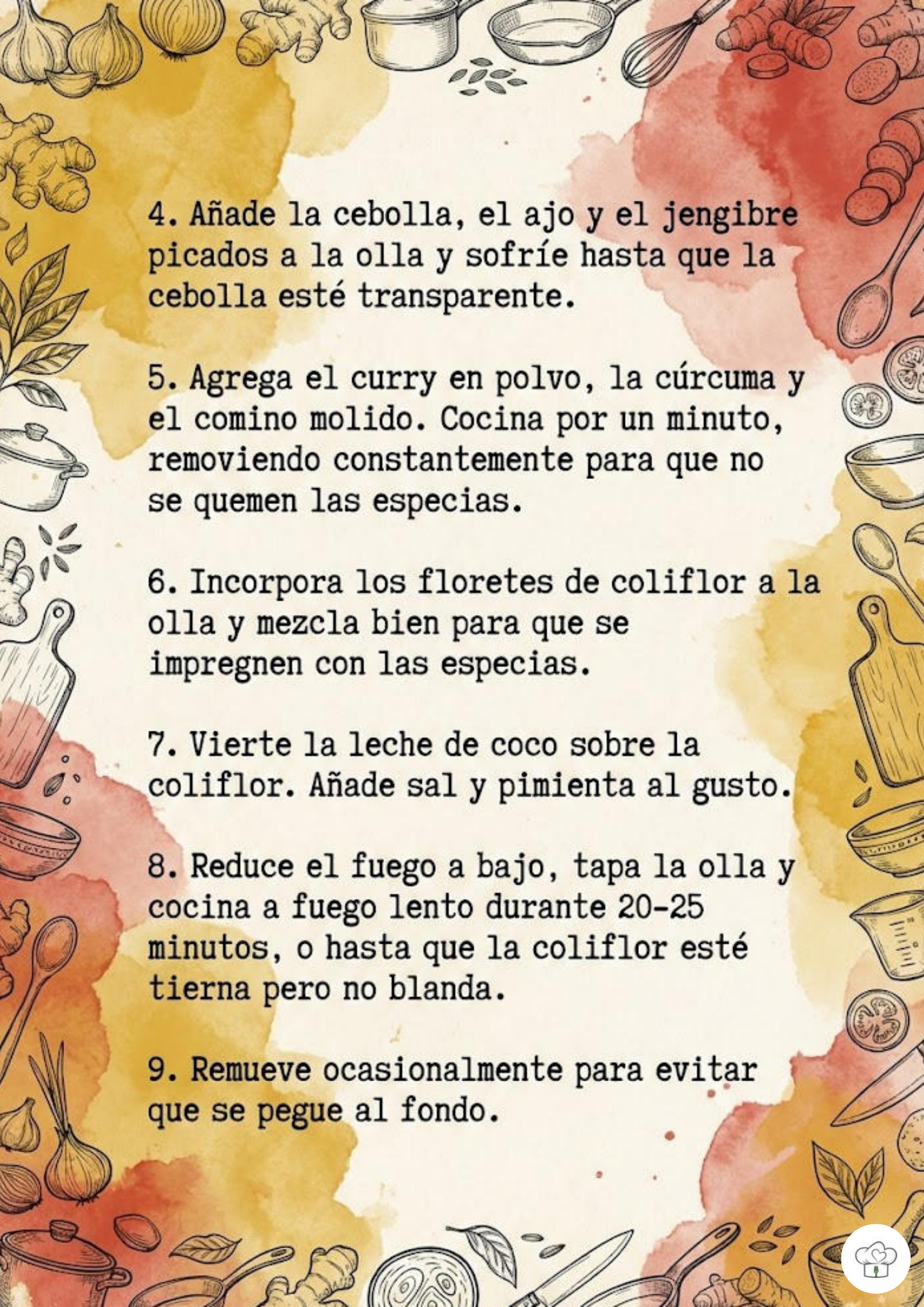
Aceite de oliva extra virgen (15ml)



Preparación

- 1.** Lava y corta la coliflor en floretes pequeños.
- 2.** Pica finamente la cebolla, el ajo y el jengibre.
- 3.** En una olla grande o sartén profunda, calienta el aceite de oliva a fuego medio.





4. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre picados a la olla y sofríe hasta que la cebolla esté transparente.

5. Agrega el curry en polvo, la cúrcuma y el comino molido. Cocina por un minuto, removiendo constantemente para que no se quemen las especias.

6. Incorpora los floretes de coliflor a la olla y mezcla bien para que se impregnen con las especias.

7. Vierte la leche de coco sobre la coliflor. Añade sal y pimienta al gusto.

8. Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna pero no blanda.

9. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue al fondo.



A decorative border surrounds the central text and image. It includes line drawings of garlic, onions, herbs, a whisk, a pot, a spoon, a red and white checkered cloth, and various spices. There are also watercolor splashes in shades of yellow, orange, and red.

El secreto de la Abuela

A wooden spoon lies horizontally across the middle of the page. To its right are three small glass jars containing different types of spices: one with brown seeds, one with yellow powder, and one with small brown granules. A red and white checkered cloth is partially visible behind the jars.

Para un sabor más intenso,
tuesta ligeramente las especias
en una sartén seca antes de
añadirlas a la olla.

¡Este pequeño truco realza los
aromas y le da un toque
especial a tu coliflor al curry!



Pimientos al Horno con Queso Bajo en Grasa



Tabla Nutricional (por porción)

Calorías:	180 kcal
Grasas:	6 g
Carbohidratos:	15 g
Fibra:	5 g
Azúcar:	0 g
Proteína:	12 g
Potasio:	400 mg



Ingredientes



Pimientos rojos (Pimiento morrón) - 150g



Pimientos verdes (Pimiento italiano) - 150g



Queso mozzarella bajo en grasa (rallado) - 200g / 2 tazas



Ajo (picado) - 15g / 1 cda



Cebolla (picada) - 100g / 1 taza



Aceite de oliva extra virgen - 30ml / 2 cdas



Orégano seco - 5g / 1 cdta



Albahaca fresca - 10g / 1/4 taza



Sal - 5g / 1 cdta



Pimienta negra molida - 2g / 1/2 cdta



Preparación



1

Precalienta el horno a 200°C (400°F).

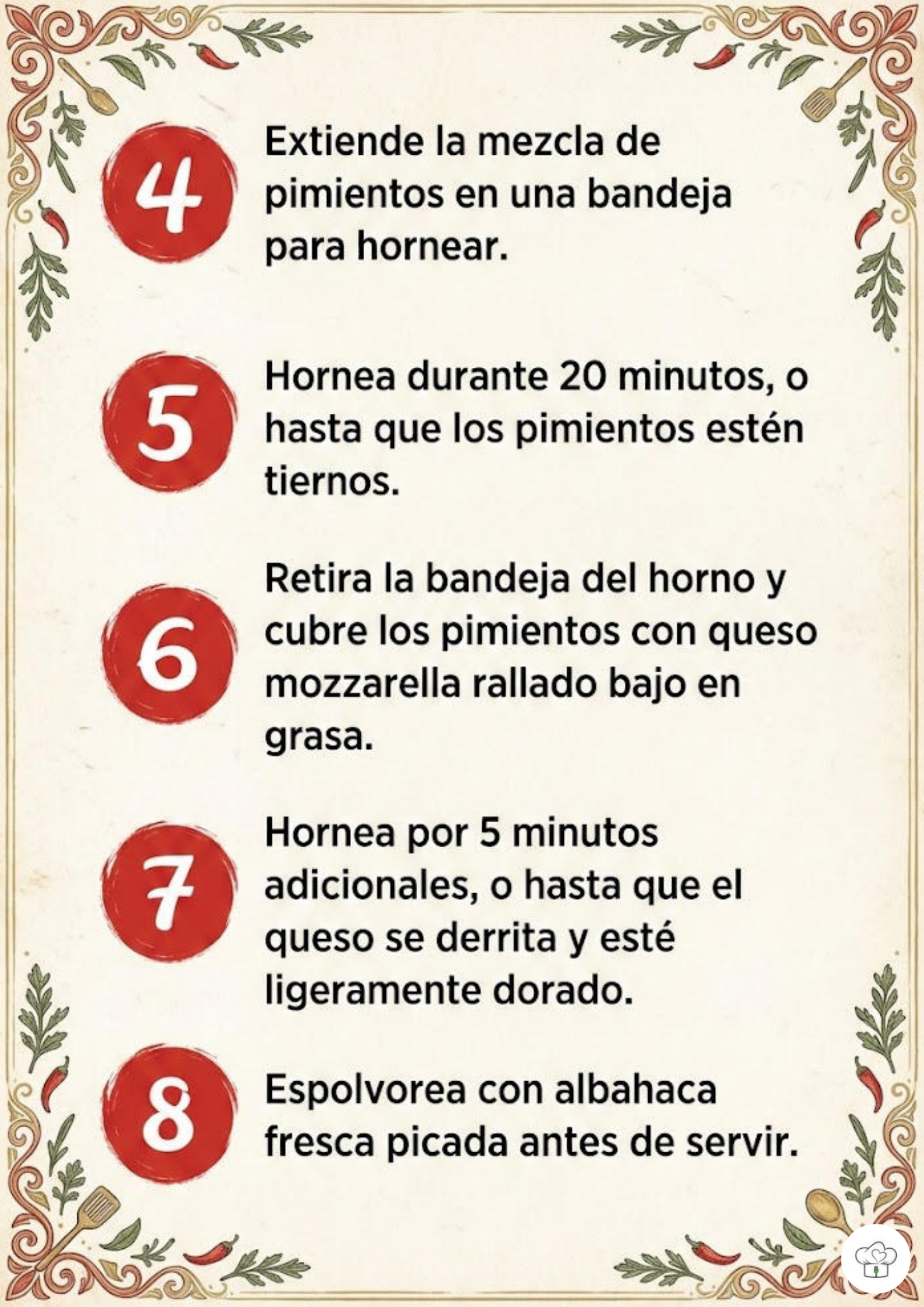
2

Lava, retira las semillas y corta los pimientos (rojos y verdes) en tiras.

3

En un tazón, mezcla las tiras de pimiento con ajo picado, cebolla picada, aceite de oliva, orégano, sal y pimienta.





4

Extiende la mezcla de pimientos en una bandeja para hornear.

5

Hornea durante 20 minutos, o hasta que los pimientos estén tiernos.

6

Retira la bandeja del horno y cubre los pimientos con queso mozzarella rallado bajo en grasa.

7

Hornea por 5 minutos adicionales, o hasta que el queso se derrita y esté ligeramente dorado.

8

Espolvorea con albahaca fresca picada antes de servir.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, asa los pimientos directamente sobre la llama de la estufa antes de cortarlos y hornearlos. ¡Les dará un toque ahumado delicioso! delicioso!



Chayotes (Guatilas)

Salteados con Pollo Ligero

Calorías:	320
Grasas:	8g
Carbohidratos:	25g
Fibra:	8g
Azúcar:	3g
Proteína:	35g
Potasio:	800mg



Ingredientes



Chayote (Guatila) (2 unidades / 500g)



Pechuga de pollo (300g)



Cebolla blanca (1 unidad / 150g)



Ajo (3 dientes)



Pimiento (Pimentón) verde
(1 unidad / 120g)



Aceite de oliva virgen extra
(30ml)



Sal (1 cucharadita / 5g)



Pimienta negra molida (1/2
cucharadita / 2g)



Cúrcuma (1 cucharadita / 3g)



Comino molido (1/2
cucharadita / 2g)



Preparación



1.

1. Lavar y cortar el chayote (guatila) en cubos pequeños.

2.

2. Cortar la pechuga de pollo en tiras delgadas.

3.

3. Picar finamente la cebolla, el ajo y el pimiento (pimentón) verde.





4.

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.

5.

Añadir la cebolla, el ajo y el pimiento (pimentón) verde a la sartén y sofreír hasta que estén blandos.

6.

Agregar el pollo a la sartén y cocinar hasta que esté dorado por todos lados.

7.

Incorporar el chayote (guatila) a la sartén y remover para mezclar con los demás ingredientes.

8.

Condimentar con sal, pimienta negra molida, cúrcuma y comino molido al gusto.

9.

Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el chayote (guatila) esté tierno.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más delicioso, añade una pizca de hierbas provenzales al final de la cocción. ¡Le dará un toque especial y aromático que encantará a todos!





Ensalada de Zanahoria con Limón

CALORÍAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	AZÚCAR	PROTEÍNA	POTASIO
80	3g	12g	4g	0g	2g	320mg



Ingredientes



Zanahorias (300g)



Limones (2 unidades)



Aceite de oliva extra virgen (30ml)



Stevia natural (5g)



Sal (2g)



Pimienta negra molida (1g)

Preparación



1

Lava y pela las zanahorias (300g).

2

Ralla las zanahorias en julianas finas.

3

Exprime el jugo de dos limones grandes.





4

En un tazón, mezcla las zanahorias ralladas con el jugo de limón.

5

Agrega 30ml de aceite de oliva extra virgen.

6

Añade 5g de Stevia natural (o al gusto).

7

Sazona con 2g de sal y 1g de pimienta negra molida.

8

Mezcla bien todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados.

9

Refrigera por al menos 30 minutos antes de servir.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más fresco, agrega un poco de **ralladura de limón** a la ensalada justo antes de servir. ¡Le dará un **toque cítrico** extra que encantará a todos!



Salteado Verde de Col Rizada (Kale) y Brócoli



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

	Calorías:	180 kcal
	Grasas:	9g
	Carbohidratos:	15g
	Fibra:	8g
	Azúcar:	0g
	Proteína:	12g
	Potasio:	650mg



Ingredientes



Col Rizada (Kale) 200g



Brócoli 300g



Ajo 2 dientes



**Aceite de Oliva Virgen Extra
2 cucharadas**



Almendras laminadas 30g



Sal



Pimienta negra



Preparación



1

Lavar y cortar el brócoli en floretes pequeños.

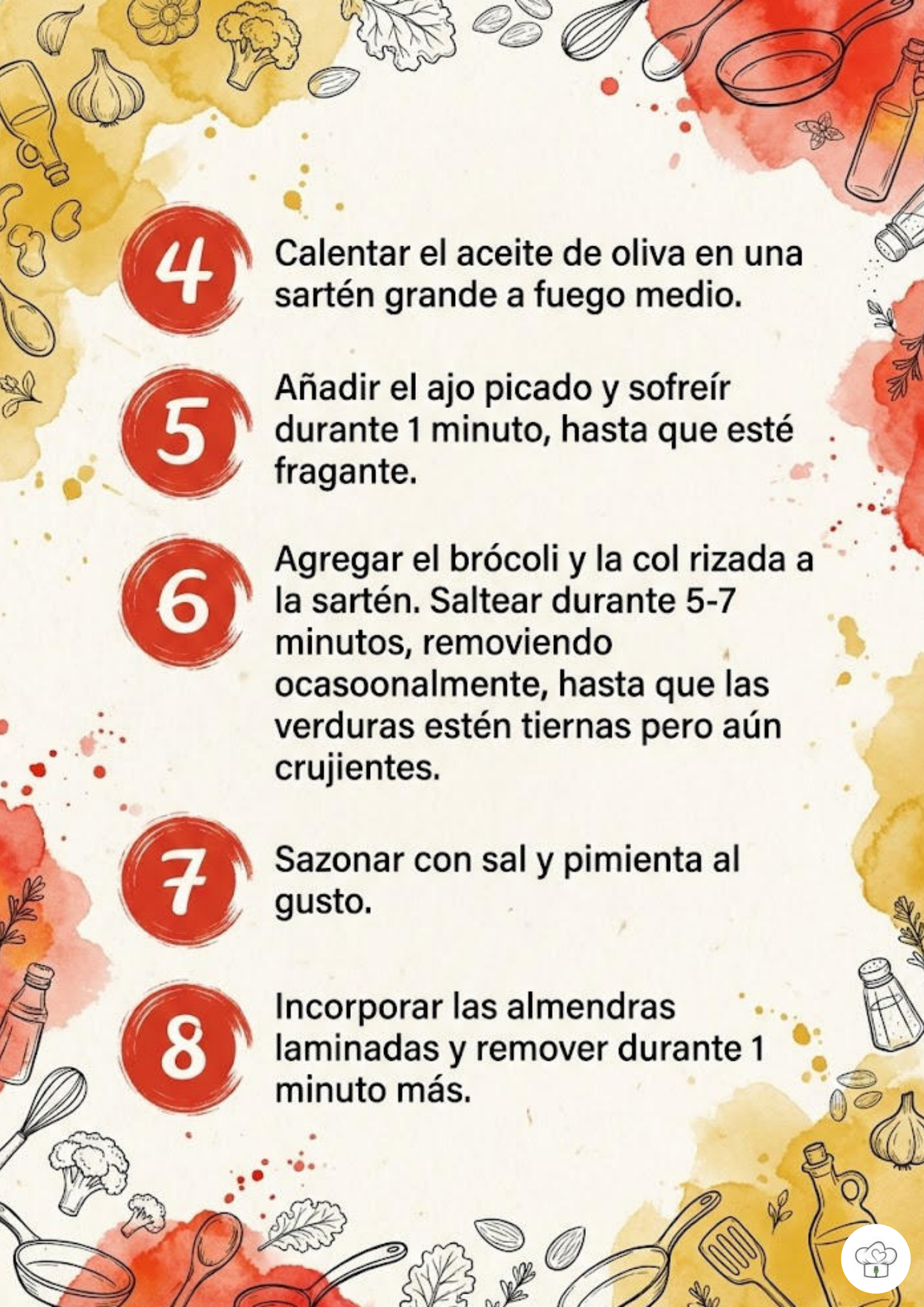
2

Retirar los tallos duros de la col rizada y cortar las hojas en trozos.

3

Picar finamente el ajo.





4

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.

5

Añadir el ajo picado y sofreír durante 1 minuto, hasta que esté fragante.

6

Agregar el brócoli y la col rizada a la sartén. Saltear durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.

7

Sazonar con sal y pimienta al gusto.

8

Incorporar las almendras laminadas y remover durante 1 minuto más.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, añade una pizca de hojuelas de pimienta rojo durante la cocción.



Berenjenas al Horno con Hierbas



'INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)'

Calorías	250 kcal
Grasas	12g
Carbohidratos	20g
Fibra	8g
Azúcar (0g)	0g
Proteína	10g
Potasio	500mg



Ingredientes



Berenjenas (500g)



Ajo (3 dientes)



Perejil fresco (30g)



Orégano fresco (15g)



Aceite de oliva virgen extra (50ml)



Sal



Pimienta negra



Eritritol (5g)



Preparación



1

Precalentar el horno a 180°C (350°F).

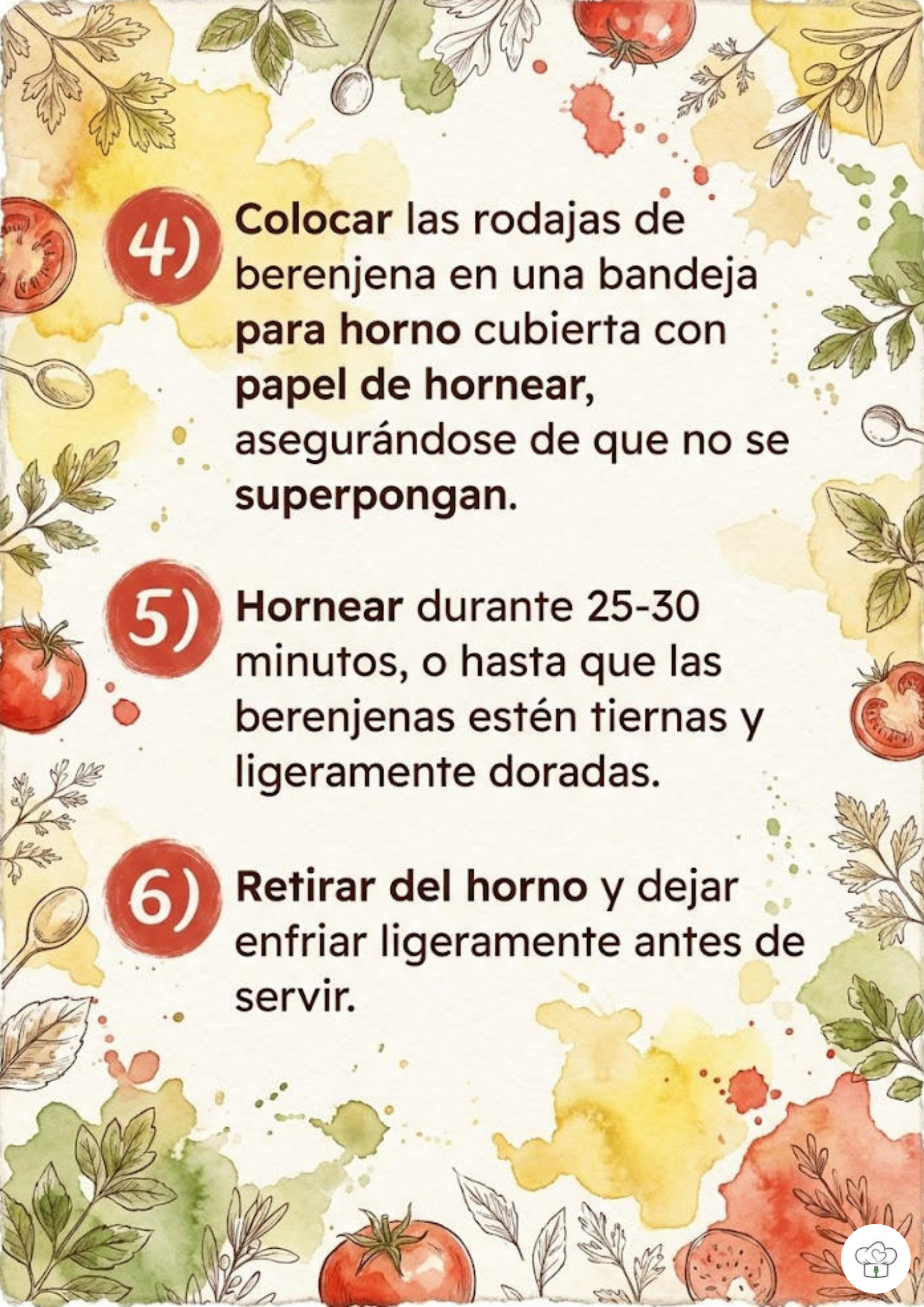
2

Lavar y cortar las berenjenas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor.

3

En un bol, mezclar las rodajas de berenjena con ajo picado, perejil fresco picado, orégano fresco picado, aceite de oliva, sal, pimienta y eritritol.





4)

Colocar las rodajas de berenjena en una bandeja para horno cubierta con papel de hornear, asegurándose de que no se superpongan.

5)

Hornear durante 25-30 minutos, o hasta que las berenjenas estén tiernas y ligeramente doradas.

6)

Retirar del horno y dejar enfriar ligeramente antes de servir.



El Secreto de la Abuela berenjenas



Para realzar el sabor, añade una pizca de pimentón ahumado a la mezcla de hierbas. Le dará un toque especial y delicioso a tus berenjenas.





Ensalada Crujiente de Pepino y Rábanos

Tabla Nutricional:

Calorías	120 kcal
Grasas	5g
Carbohidratos	15g
Fibra	4g
Azúcar	0g
Proteína	3g
Potasio	300mg



Ingredientes



Pepinos (2 unidades, 300g)



Rábanos (1 manojo, 150g)



Cebolla morada
(½ unidad, 75g)



Vinagre de manzana
(2 cucharadas, 30ml)



Aceite de oliva extra virgen
(3 cucharadas, 45ml)



Eneldo fresco picado
(2 cucharadas, 10g)



Sal (al gusto)



Pimienta negra recién molida
(al gusto)



Preparación



1

Lava y desinfecta los pepinos y rábanos.



¡Agua limpia y jabón!

2

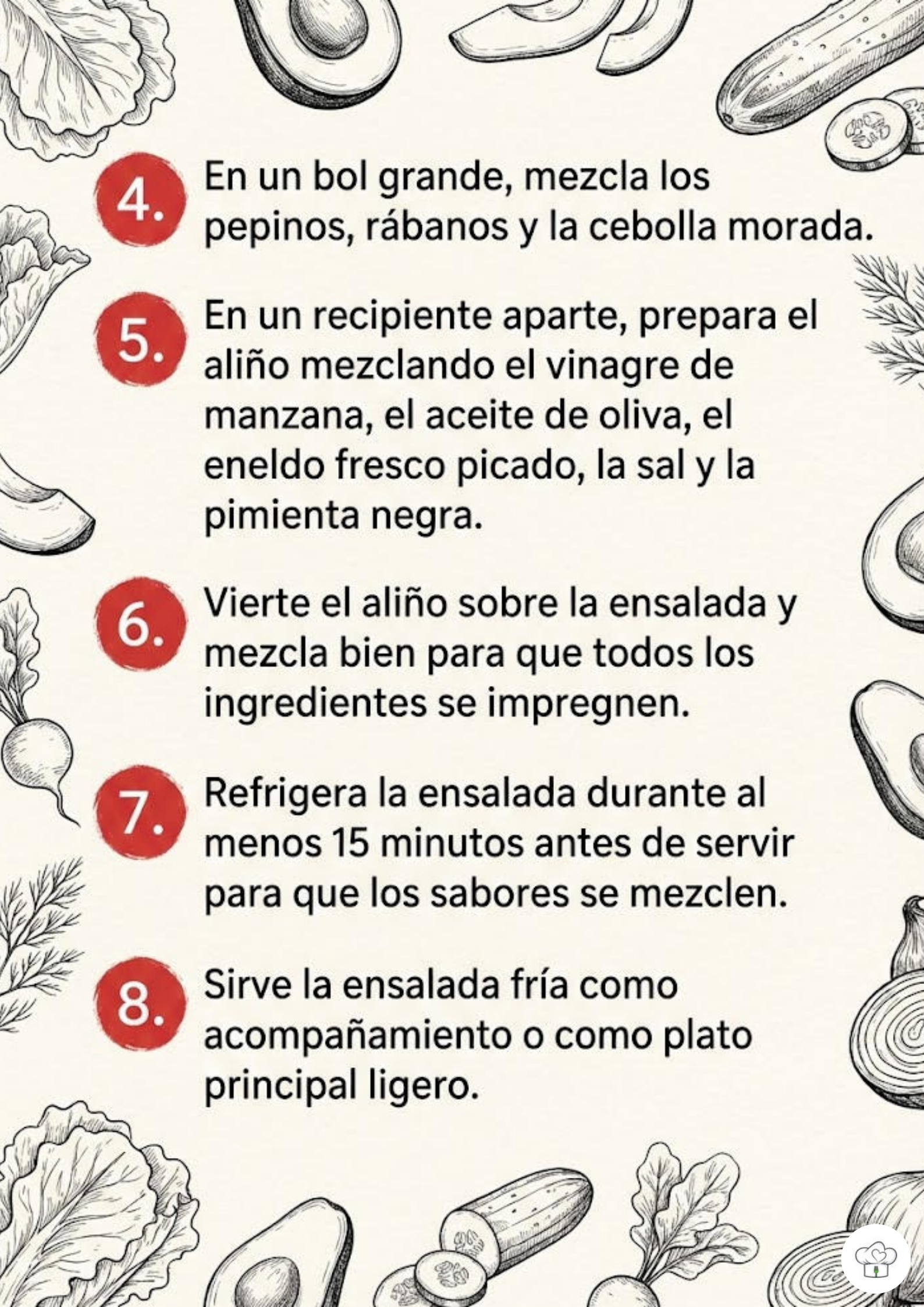
Corta los pepinos y rábanos en rodajas finas.



3

Pela y corta la cebolla morada en juliana fina.





4.

En un bol grande, mezcla los pepinos, rábanos y la cebolla morada.

5.

En un recipiente aparte, prepara el aliño mezclando el vinagre de manzana, el aceite de oliva, el eneldo fresco picado, la sal y la pimienta negra.

6.

Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen.

7.

Refrigera la ensalada durante al menos 15 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.

8.

Sirve la ensalada fría como acompañamiento o como plato principal ligero.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, puedes añadir un poco de zumo de limón y una pizca de stevia natural al aliño. ¡Le dará un toque especial a tu ensalada!



Repollo Salteado con Cúrcuma



Información Nutricional:

Calorías (aprox.) 150kcal | Grasas (aprox.) 10g
Carbohidratos (aprox.) 15g | Fibra (aprox.) 5g | Azúcar 0g
Proteína (aprox.) 4g | Potasio (aprox.) 400mg



Ingredientes



Repollo (Col) en julianas (500g)



Cebolla en rodajas finas (200g)



Ajo picado (15g)



Cúrcuma en polvo (5g - 1 cdita)



Jengibre fresco rallado (10g - 1 cda)



Aceite de oliva extra virgen (30ml - 2 cdas)



Sal (al gusto)



Pimienta negra recién molida (al gusto)



Semillas de sésamo (ajonjolí) tostadas (10g - 1 cda)



Preparación



1

Calentar aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego medio-alto.

2

Añadir la cebolla y el ajo, saltear hasta que estén fragantes y ligeramente dorados.

3

Agregar el repollo (col) en julianas, la cúrcuma y el jengibre rallado.



4

Saltear el repollo (col) removiendo constantemente hasta que esté tierno pero aún crujiente.

5

Sazonar con sal y pimienta negra recién molida al gusto.

6

Cocinar por unos minutos más, asegurándose de que las especias se distribuyan uniformemente.

7

Retirar del fuego y servir inmediatamente.

8

Espolvorear con semillas de sésamo (ajonjolí) tostadas antes de servir.



El Secreto de la Abuela



No sobrecocines el repollo (col).
Debe quedar crujiente para
conservar sus nutrientes y un
sabor delicioso



Coliflor Gratinada Saludable



Tabla Nutricional (por ración)

Calorías:	250
Grasas:	15g
Carbohidratos:	10g
Fibra:	5g
Azúcar:	3g
Proteína:	10g
Potasio:	500mg



Ingredientes



1 coliflor mediana (aprox. 800g)



1 cebolla blanca (150g)



2 dientes de ajo (10g)



200ml de nata (crema de leche)
para cocinar (baja en grasa)



100g de queso rallado (bajo en
grasa, tipo mozzarella o gouda)



2 cucharadas de aceite de oliva
virgen extra (30ml)



Sal y pimienta al gusto



Nuez moscada rallada



Preparación

1

Precalentar el horno a 180°C (350°F).

2

Lavar y cortar la coliflor en floretes pequeños. Cocinar al vapor o hervir durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos pero firmes.

3

Mientras tanto, picar finamente la cebolla y el ajo.





4

En una sartén, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados y fragantes.

5

Agregar la nata (crema de leche), sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos hasta que la salsa espese ligeramente.

6

Colocar los floretes de coliflor cocidos en una fuente para horno. Verter la salsa de nata (crema de leche) sobre la coliflor.

7

Espolvorear el queso rallado por encima.

8

Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que el queso esté derretido y dorado.

9

Dejar reposar unos minutos antes de servir.



El Secreto de la Abuela



Para un toque extra de sabor, añade unas hojas de laurel a la salsa mientras se cocina. ¡Le dará un aroma irresistible!



Salteado de Espinacas con Champiñones



Calorías: 120

Grasas: 5g

Carbohidratos: 10g

Fibra: 6g

Azúcar: 0g

Proteína: 8g

Potasio: 500mg



Ingredientes



Espinacas frescas (300g)



Champiñones (250g)

Ajo (2 dientes)



**Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)**



**Aceite de oliva extra virgen
(2 cucharadas)**



Sal (al gusto)



**Pimienta negra molida (al
gusto)**



Cebolla (1/2 unidad)



Preparación



1.

Lava y desinfecta las espinacas.
Corta los champiñones en láminas.

2.

Pica finamente el ajo y la cebolla.

3.

Calienta el aceite de oliva en una
sartén grande a fuego medio.



4.

Sofríe el ajo y la cebolla picados hasta que estén dorados.

5.

Agrega los champiñones laminados a la sartén y cocina hasta que estén tiernos y hayan liberado su jugo.

6.

Incorpora las espinacas frescas a la sartén y cocina hasta que se hayan marchitado.

7.

Sazona con sal y pimienta negra molida al gusto.

8.

Cocina por unos minutos más, revolviendo ocasionalmente, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

9.

Sirve caliente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso, añade unas gotas de zumo de limón al final de la cocción. ¡Realza los sabores de las espinacas y los champiñones!



Calabaza Asada con Especias Ligeras



CALORÍAS	70
GRASAS	2g
CARBOHIDRATOS	12g
FIBRA	3g
AZÚCAR	0g
PROTEÍNA	2g
POTASIO	280mg



Ingredientes



Calabaza (Zapallo)
500g



Aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas



Canela en polvo
1 cucharadita



Jengibre en polvo
1/2 cucharadita



Nuez moscada rallada
1/4 cucharadita



Sal y pimienta
al gusto



Preparación



1

Precalienta el horno a 200°C (392°F).

2

Pela la calabaza (zapallo), retira las semillas y córtala en cubos de aproximadamente 2 cm.

3

En un bol grande, mezcla los cubos de calabaza con el aceite de oliva, la canela, el jengibre, la nuez moscada, la sal y la pimienta.





4.

Extiende la calabaza en una sola capa sobre una bandeja para hornear.

5.

Asa en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada.

6.

Retira del horno y deja enfriar ligeramente.

7.

Sirve la calabaza asada caliente o a temperatura ambiente.

8.

(Opcional) Decora con unas hojas de perejil fresco picado para darle un toque de color y frescura.

9.

¡Disfruta de esta deliciosa y saludable calabaza asada!



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso,
añade una pizca de chile en
polvo a las especias.
¡Le dará un toque picante y
dicante y delicioso!

Verduras Mixtas al Horno sin Aceite



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

🔥	Calorías:	150 kcal
💧	Grasas:	1g
🍷	Carbohidratos:	30g
🌾	Fibra:	8g
🍬	Azúcar:	6g
🥚	Proteína:	5g
⚡	Potasio:	450mg



Ingredientes



Brócoli (200g)



Coliflor (200g)



Zanahoria (150g)



Pimiento (Morrón) (150g)



Cebolla (150g)



Ajo (2 dientes)



Hierbas provenzales
(1 cucharadita)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Preparación



- 1.** Precalienta el horno a 200°C (392°F).
- 2.** Lava y corta todas las verduras en trozos de tamaño similar.
- 3.** En un bol grande, mezcla las verduras con hierbas provenzales, sal y pimienta negra.





4

Extiende las verduras en una bandeja para horno cubierta con papel de hornear.

5

Hornea durante 30-40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.

6

Remueve las verduras a la mitad del tiempo de cocción para asegurar una cocción uniforme.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, puedes añadir un poco de ajo en polvo y cebolla en polvo a las verduras antes de hornearlas. ¡Y recuerda, el secreto está en la paciencia y el cariño!



Ensalada Tibia de Espárragos y Jitomate (Tomate Rojo)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

Calorías	150 kcal
Grasas	8g
Carbohidratos	12g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	5g
Potasio	300mg



Ingredientes



500g de espárragos frescos



300g de jitomates cherry
(tomates cherry) maduros



2 dientes de ajo



30ml de aceite de oliva extra
virgen



15ml de vinagre balsámico



sal marina y pimienta negra
recién molida al gusto



5g de Stevia natural
(reemplazo de azúcar)



Preparación



1

Lava y seca los espárragos.
Corta la parte inferior dura.

2

Lava los jitomates cherry
(tomates cherry) y córtalos
por la mitad.

3

Pela y pica finamente los
dientes de ajo.





4 Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo picado y cocina por 1 minuto, hasta que esté fragante.

5 Agrega los espárragos a la sartén y cocina por 5-7 minutos, o hasta que estén tiernos pero aún crujientes.

6 Agrega los jitomates cherry (tomates cherry) a la sartén y cocina por 2-3 minutos, o hasta que estén ligeramente blandos.

7 Retira la sartén del fuego y agrega el vinagre balsámico.

8 Sazona con sal y pimienta al gusto.

9 Sirve la ensalada tibia inmediatamente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso,
asa los espárragos a la parrilla
antes de saltearlos. ¡Les dará un
toque ahumado delicioso!



Brócoli al Vapor con Limón Fresco

Tabla Nutricional:

Calorías	80 kcal	Fibra	6g
Grasas	3g	Azúcar	0g
Carbohidratos	10g	Proteína	5g
		Potasio	350mg



Ingredientes



Brócoli (500g)



Limón (1 unidad)



Aceite de oliva extra virgen (1 cucharada)



Ajo (1 diente)



Sal (al gusto)



Pimienta negra (al gusto)



Preparación



1

Lavar y cortar el brócoli en floretes.



¡Brócoli limpio!



¡Zest es vida!

2

Rallar la cáscara del limón y reservar. Cortar el limón por la mitad.



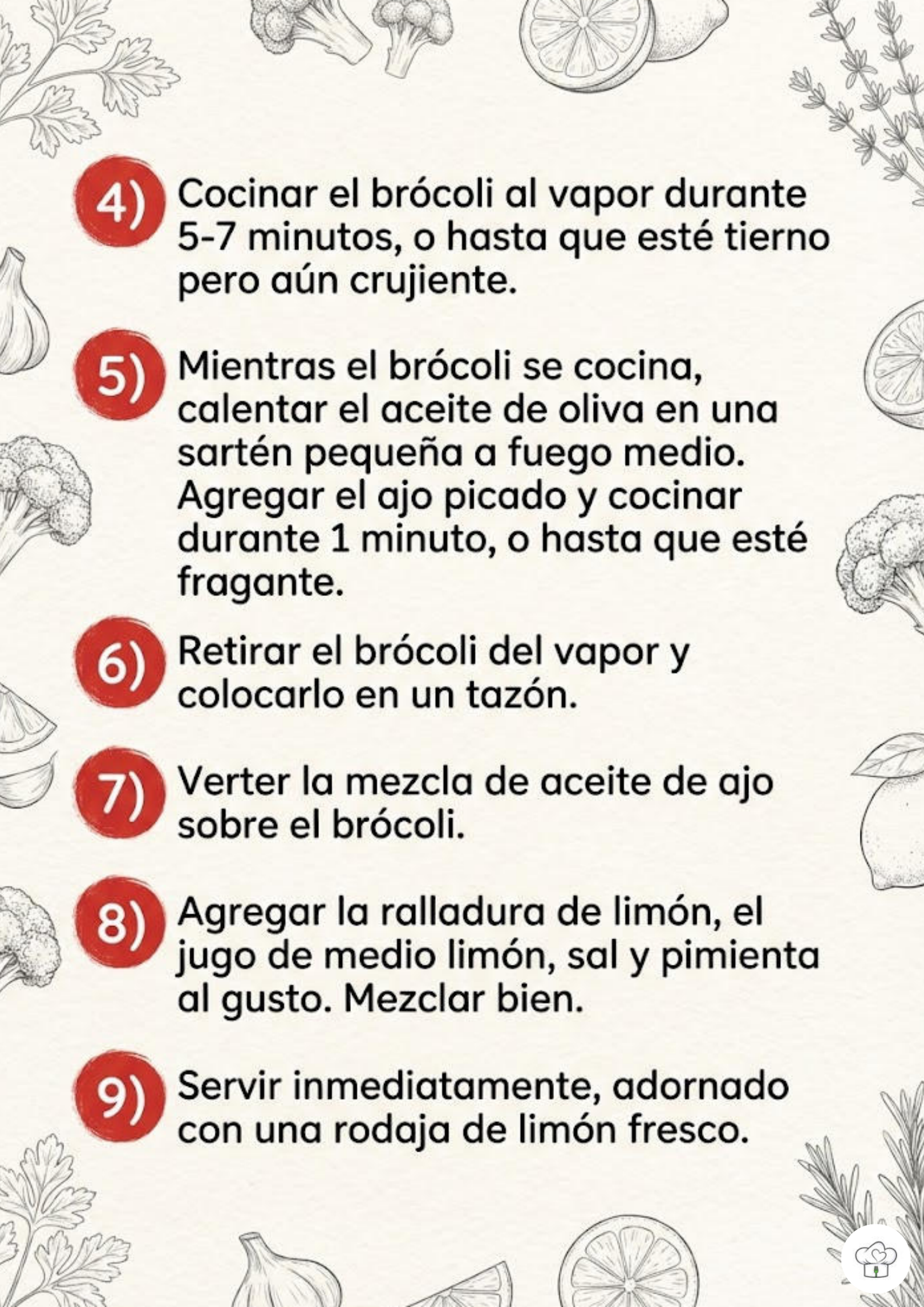
3

Picar finamente el ajo.



¡Sabor a ajo!





4) Cocinar el brócoli al vapor durante 5-7 minutos, o hasta que esté tierno pero aún crujiente.

5) Mientras el brócoli se cocina, calentar el aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego medio. Agregar el ajo picado y cocinar durante 1 minuto, o hasta que esté fragante.

6) Retirar el brócoli del vapor y colocarlo en un tazón.

7) Verter la mezcla de aceite de ajo sobre el brócoli.

8) Agregar la ralladura de limón, el jugo de medio limón, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien.

9) Servir inmediatamente, adornado con una rodaja de limón fresco.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso,
tuesta ligeramente los floretes
de brócoli en una sartén antes
de cocinarlos al vapor.





Salteado de Calabacín (Zapallo Italiano) con Ajo Suave

Calorías:	120 kcal
Grasas:	8g
Carbohidratos:	10g
Fibra:	4g
Azúcar:	3g
Proteína:	3g
Potasio:	500mg



Ingredientes



Calabacín (Zapallo Italiano) (500g)



Ajo (2 dientes - 10g)



Aceite de Oliva Extra Virgen (30ml - 2 cdas)



Sal (al gusto)



Pimienta Negra (al gusto)



Preparación

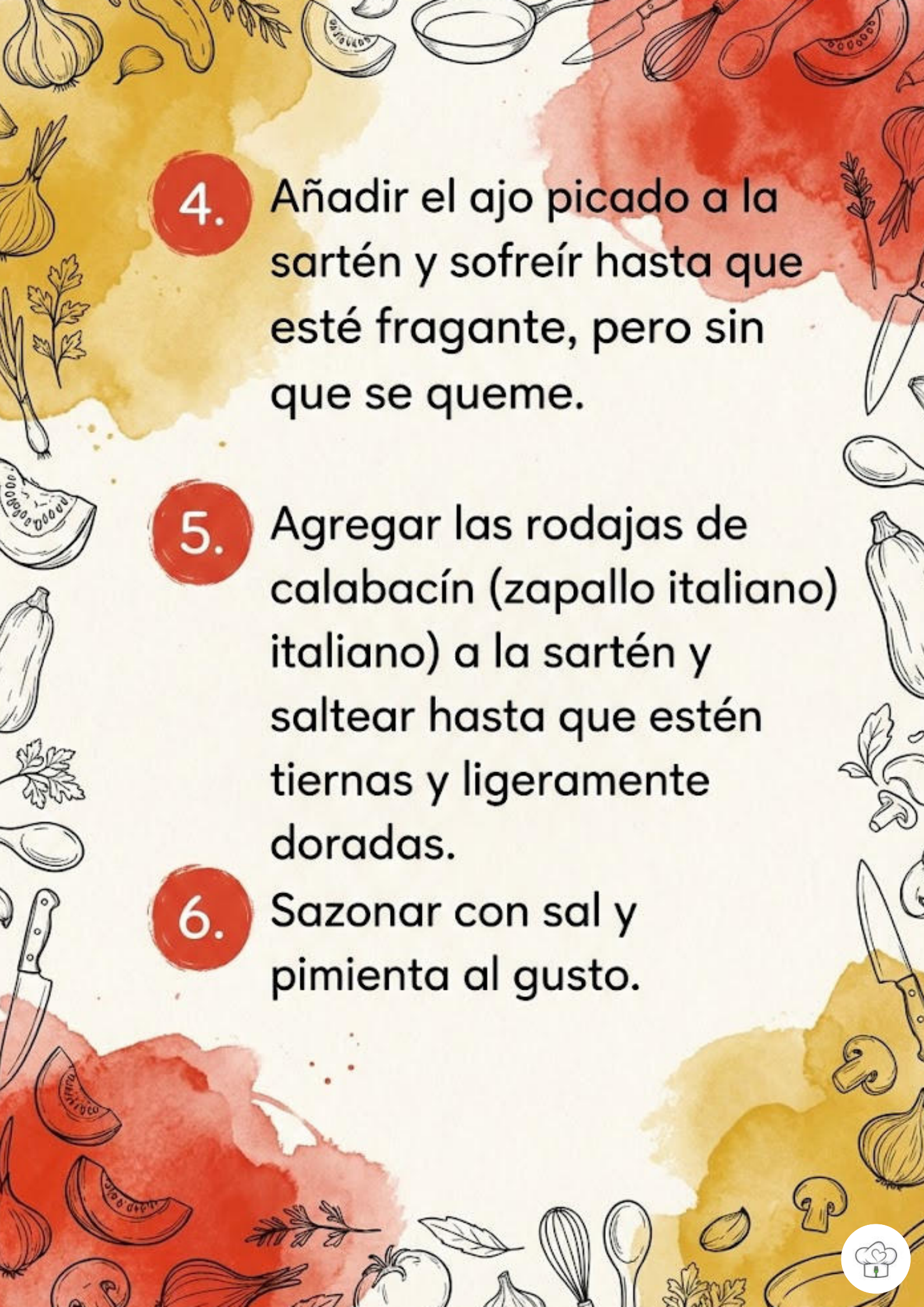


1

2

3

1. Lavar y cortar los calabacines (zapallos italianos) en rodajas finas.
2. Pelar y picar finamente el ajo.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.



4.

Añadir el ajo picado a la sartén y sofreír hasta que esté fragante, pero sin que se queme.

5.

Agregar las rodajas de calabacín (zapallo italiano) italiano) a la sartén y saltear hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

6.

Sazonar con sal y pimienta al gusto.



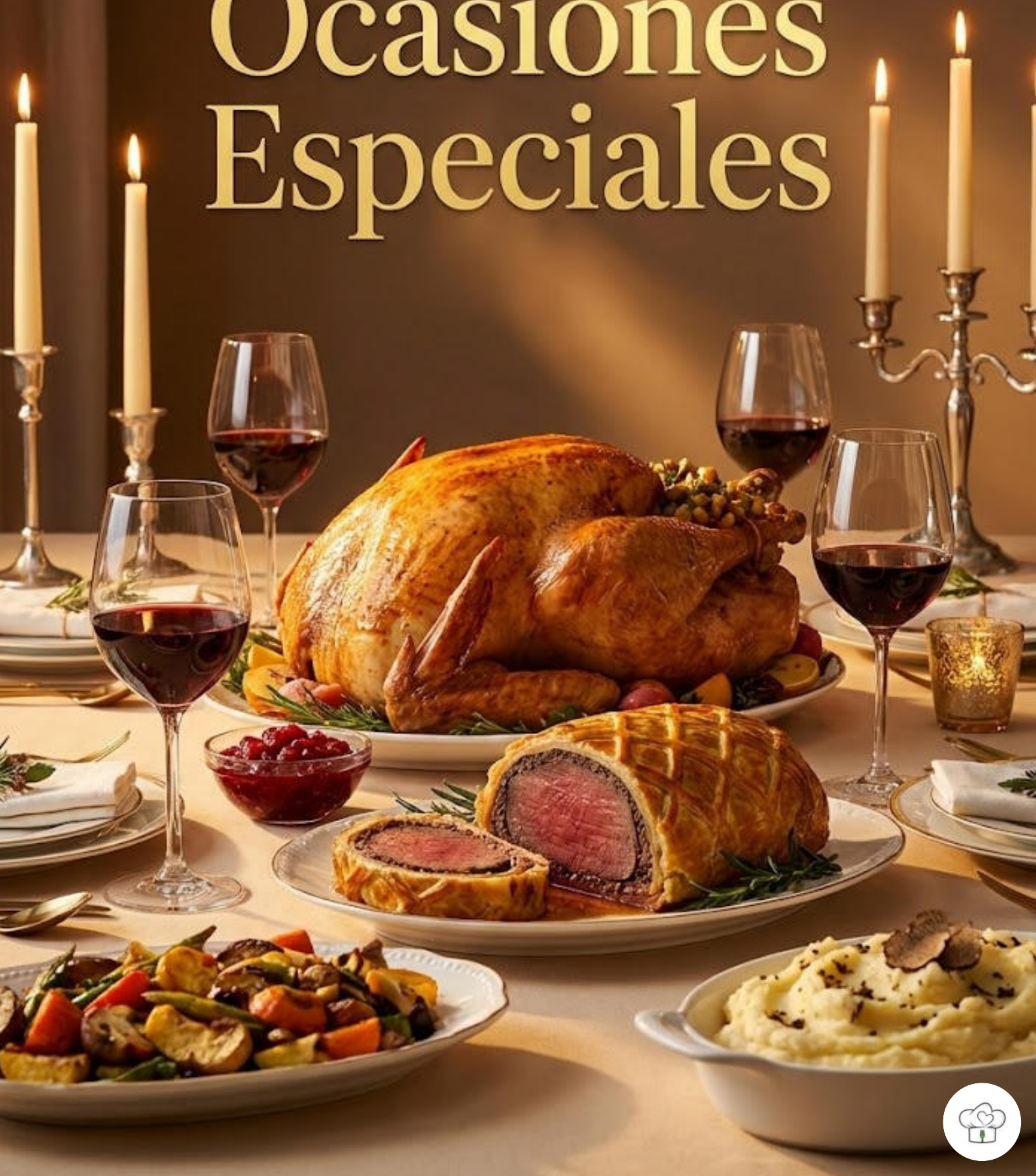
El Secreto de de la Abuela



Para un sabor aún más profundo, añade
unas hebras de azafrán al final de la cocción



Recetas para Ocasiones Especiales





Pollo al Horno con Verduras Mixtas

Calorías: 350

Grasas: 15g

Carbohidratos: 10g

Fibra: 4g

Fibra: 4g

Azúcar: 3g

Proteína: 40g

Potasio: 600mg



Ingredientes



1 pollo entero (aproximadamente 1.5 kg)



2 zanahorias (200g)



1 brócoli (300g)



2 pimientos (rojo y amarillo, 300g)



1 cebolla (150g)



4 dientes de ajo (20g)



50 ml de aceite de oliva virgen extra



hierbas provenzales secas (10g)



sal y pimienta al gusto



Preparación



1

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

2

Lava y corta todas las verduras en trozos medianos.

3

En un tazón grande, mezcla las verduras con aceite de oliva, hierbas provenzales, sal y pimienta.





4

Coloca el pollo entero en una bandeja para hornear grande.

5

Rellena la cavidad del pollo con algunos dientes de ajo y ramitas de hierbas provenzales.

6

Distribuye las verduras alrededor del pollo en la bandeja.

7

Rocía el pollo con un poco más de aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

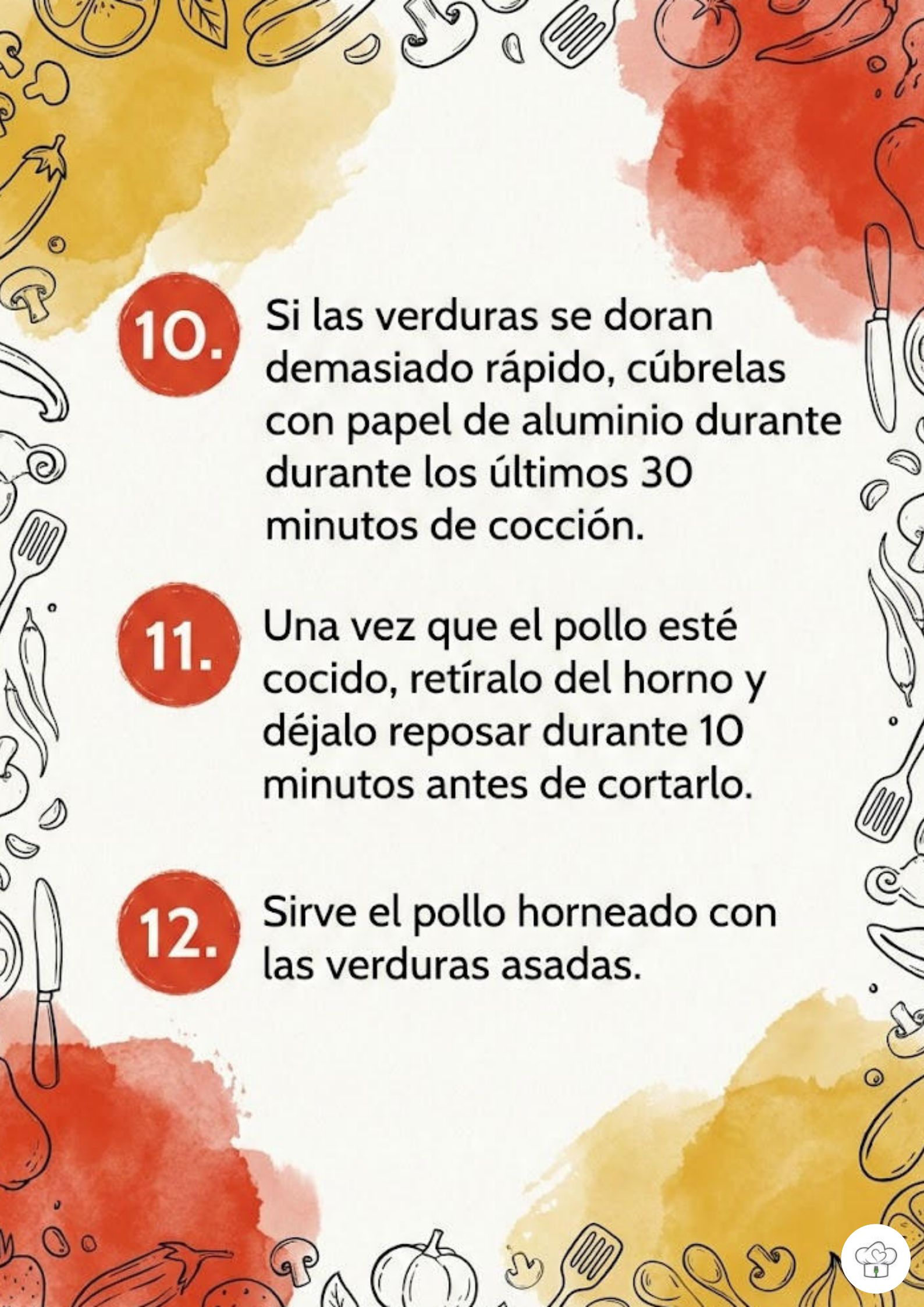
8

Hornea durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos, o hasta que el pollo esté dorado y las verduras estén tiernas.

9

Verifica la cocción del pollo insertando un termómetro en la parte más gruesa del muslo; debe marcar 82°C (180°F).





10.

Si las verduras se doran demasiado rápido, cúbre las con papel de aluminio durante los últimos 30 minutos de cocción.

11.

Una vez que el pollo esté cocido, retíralo del horno y déjalo reposar durante 10 minutos antes de cortarlo.

12.

Sirve el pollo horneado con las verduras asadas.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, marina el pollo con las hierbas y el ajo picado durante al menos 2 horas antes de hornearlo. ¡Y no olvides usar verduras frescas de temporada para un resultado espectacular!



Ensalada de Pimientos Asados



Calorías:	210
Grasas:	12g
Carbohidratos:	22g
Fibra:	6g
Azúcar:	0g
Proteína:	5g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Pimientos rojos (Morrones) (500g)



Pimientos amarillos (Morrones) (300g)



Pimientos verdes (Morrones) (200g)



Ajo (4 dientes)



Aceite de oliva virgen extra (50ml)



Vinagre de Jerez (30ml)



Sal (5g)



Pimienta negra molida (2g)



Perejil fresco picado (15g)



Preparación



1

Precalienta el horno a 200°C (400°F).

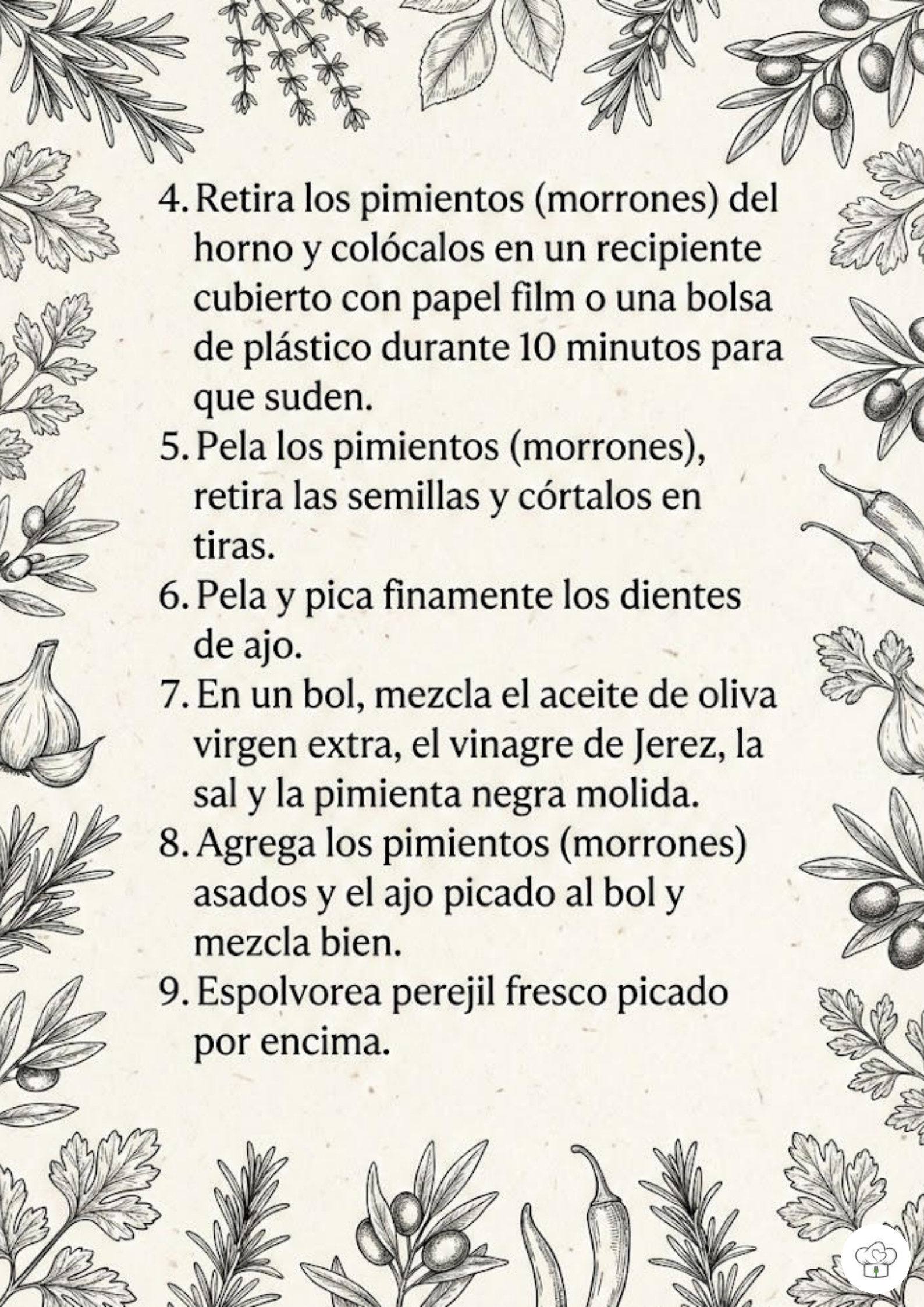
2

Lava y seca los pimientos (morrones).
Colócalos en una bandeja para hornear.

3

Asa los pimientos (morrones) en el horno durante 30-40 minutos, o hasta que la piel esté ennegrecida, volteándolos ocasionalmente.



- 
4. Retira los pimientos (morrones) del horno y colócalos en un recipiente cubierto con papel film o una bolsa de plástico durante 10 minutos para que suden.
 5. Pela los pimientos (morrones), retira las semillas y córtalos en tiras.
 6. Pela y pica finamente los dientes de ajo.
 7. En un bol, mezcla el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de Jerez, la sal y la pimienta negra molida.
 8. Agrega los pimientos (morrones) asados y el ajo picado al bol y mezcla bien.
 9. Espolvorea perejil fresco picado por encima.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, asa los pimientos (morrones) directamente sobre la llama de la cocina antes de hornearlos. ¡Verás qué diferencia!



Consejo cálido: La abuela siempre decía que el amor es el ingrediente secreto.



Lomo de Res con Hierbas Aromáticas

Calorías: 250kcal	Grasas: 15g
Carbohidratos: 1g	Fibra: 0.5g Azúcar: 0g
Proteína: 30g	Potasio: 350mg



Ingredientes



Lomo de res (500g)



Ajo (3 dientes)



Romero fresco (2 ramitas)



Tomillo fresco (2 ramitas)



Aceite de oliva extra virgen
(3 cucharadas)



Sal marina (al gusto)



Pimienta negra molida
(al gusto)



Preparación

1

Precalentar el horno a 200°C (392°F).

2

En un tazón, mezclar el ajo picado, el romero y el tomillo finamente picados, el aceite de oliva, sal y pimienta.

3

Untar la mezcla de hierbas sobre toda la superficie del lomo de res, asegurándose de cubrirlo uniformemente.



The page is decorated with various line drawings of herbs and plants. In the top left, there's a sprig with small berries. In the top right, a leafy branch extends across the top. On the left side, several sprigs of different leaf shapes are arranged vertically. On the right side, there are more sprigs, including one with large, lobed leaves. At the bottom left, there's a sprig with small, round fruits. At the bottom right, there's a sprig with long, thin leaves. In the bottom right corner, there is a small circular icon containing a heart and a fork and knife.

4

Colocar el lomo de res en una bandeja para horno.

5

Hornear durante 20-25 minutos para un término medio, o hasta alcanzar la cocción deseada.

6

Retirar del horno y dejar reposar durante 10 minutos antes de cortar.

7

Cortar el lomo en rodajas finas.

8

Servir caliente, acompañado de vegetales asados o una ensalada fresca.

9

Disfrutar de este delicioso lomo de res con hierbas aromáticas.

El Secreto de la Abuela



Consejo: Para un sabor aún más intenso, puedes marinar el lomo de res en la mezcla de hierbas durante al menos 2 horas en el refrigerador antes de hornearlo.



Cazuela de Pollo con Vegetales



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías:	350	Azúcar:	0g
Grasas:	12g	Proteína:	28g
Carbohidratos:	30g	Potasio:	650mg



Ingredientes



500g de pechuga de pollo en cubos



1 cebolla (cebolla de bulbo) picada



2 zanahorias en rodajas



2 papas (patatas) medianas en cubos



1 pimiento (pimentón) rojo en tiras



1 pimiento (pimentón) verde en tiras



200g de ejotes (judías verdes, habichuelas) cortados



2 jitomates (tomates rojos) picados



2 dientes de ajo picados



1 cucharadita de orégano seco



1 cucharadita de tomillo seco



1 hoja de laurel



1 litro de caldo de pollo bajo en sodio



aceite de oliva extra virgen



sal y pimienta al gusto



Preparación



1. En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la pechuga de pollo en cubos y cocina hasta que estén doradas por todos lados. Sazona con sal y pimienta.
2. Retira el pollo de la olla y reserva. En la misma olla, agrega la cebolla picada, las zanahorias en rodajas y los pimientos en tiras. Cocina hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agrega el ajo picado, el orégano, el tomillo y la hoja de laurel a la olla. Cocina por un minuto más, revolviendo constantemente.



4. Agrega los **jitomates** (tomates rojos) picados y las papas (patatas) en cubos a la olla. Cocina por unos minutos hasta que los tomates se ablanden.



5. Vuelve a agregar el pollo a la olla. Vierte el **caldo de pollo** bajo en sodio sobre el pollo y las verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante al menos 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas y el pollo esté completamente cocido.



6. Agrega los **ejotes** (judías verdes, habichuelas) cortados a la olla durante los últimos 10 minutos de cocción.



7. Prueba y ajusta la sazón con sal y pimienta si es necesario.



8. Retira la hoja de laurel antes de servir.



9. Sirve la cazuela de pollo caliente, adornada con hierbas frescas si lo deseas.



El Secreto de la Abuela



El secreto para una cazuela de pollo deliciosa está en el caldo. Usa un caldo de pollo casero o uno de buena calidad bajo en sodio para realzar el sabor de todos los ingredientes.
¡Y no olvides el toque de amor!



Chayotes Rellenos de Pollo



Calorías:	700
Grasas:	0
Carbohidratos:	18
Fibra:	0
Azúcar:	0g
Proteína:	6
Potasio:	520



Ingredientes



Chayote (guatila, papa del aire) - 500g (approx. 3 cups diced)



Pollo desmenuzado - 400g (approx. 2 cups)



Pimiento (pimentón) rojo - 150g (approx. 1 cup diced)



Cebolla - 100g (approx. 1/2 cup chopped)



Ajo - 10g (2 cloves minced)



Jitomate (tomate rojo) - 250g (approx. 1.5 cups diced)



Queso bajo en grasa - 100g (approx. 1 cup grated)



Caldo de pollo casero (sin sal añadida) - 250ml (1 cup)



Especias (comino, orégano, pimienta) - 5g (1 tsp each)



Preparación



1

Precalentar el horno a 180°C (350°F).

2

Cortar los chayotes por la mitad y retirar las semillas.

3

Cocinar los chayotes en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos (aproximadamente 15-20 minutos).



A decorative border surrounds the central text, featuring various kitchen items and ingredients. On the left, there are onions, garlic, a whisk, a spatula, a tomato, and a piece of cheese. On the right, there's a frying pan, a bowl, a knife, a pepper, and a grater. At the bottom, there are more onions, garlic, a tomato, a piece of cheese, and a spatula. The background is a light beige color.

4

Mientras los chayotes se cocinan, preparar el relleno.

5

En una sartén, sofreír la cebolla, el ajo y el pimiento rojo picados.

6

Agregar el pollo desmenuzado y el jitomate (tomate rojo) picado. Cocinar por unos minutos.

7

Sazonar con comino, orégano y pimienta al gusto.

8

Rellenar los chayotes con la mezcla de pollo.

9

Espolvorear queso bajo en grasa rallado sobre los chayotes rellenos.



10

Hornear los chayotes rellenos durante 20-25 minutos, o hasta que el queso esté derretido y ligeramente dorado.

11

Retirar del horno y dejar enfriar un poco antes de servir.

12

Servir los chayotes rellenos calientes, acompañados de una ensalada fresca.

El Secreto de de la Abuela



Para un sabor aún más
delicioso, añade un poco de
caldo de pollo casero a la
mezcla de relleno. ¡Le dará un
toque jugoso y sabroso que
encantará a todos!



Ensalada de Salmón con Aguacate



Calorías:	[Value]	Azúcar:	0g
Grasas:	[Valueg]	Proteína:	[Valueg]
Carbohidratos:	[Valueg]	Potasio:	[2500mg]
Fibra:	[Valueg]		



Ingredientes



Salmón fresco (200g)



Aguacate (Palta) (1 unidad, 150g)



Tomate (Jitomate) (1 unidad, 120g)



Cebolla morada (50g)



Pepino (100g)



Aceite de oliva extra virgen (30ml)



Jugo de limón (30ml)



Cilantro fresco (15g)



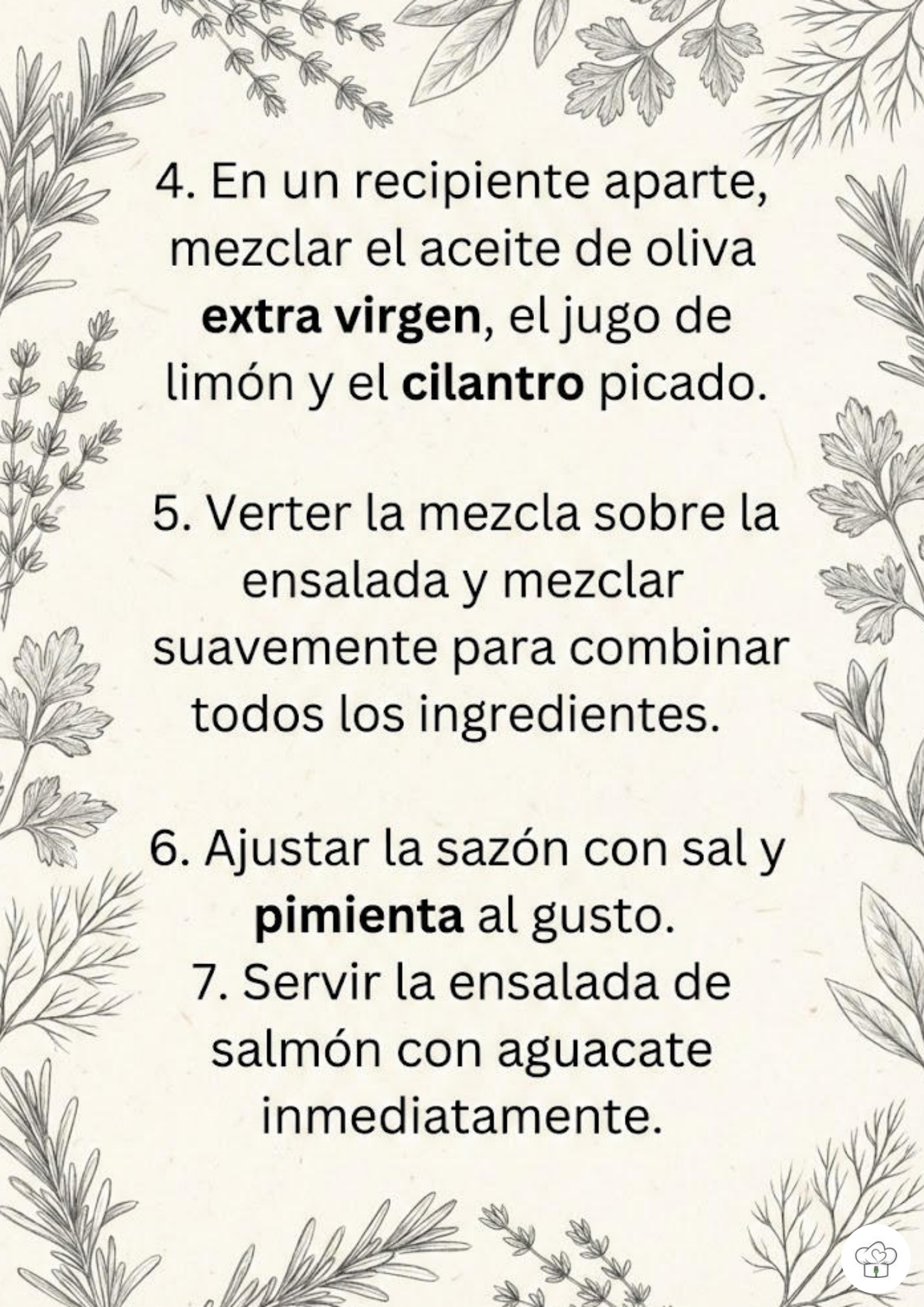
Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Cortar el salmón en cubos pequeños y sazonar con sal y pimienta.
2. Cortar el aguacate (palta), el tomate (jitomate), la cebolla morada y el pepino en cubos de tamaño similar.
3. En un tazón grande, combinar el salmón, el aguacate, el tomate, la cebolla morada y el pepino.





4. En un recipiente aparte, mezclar el aceite de oliva **extra virgen**, el jugo de limón y el **cilantro** picado.

5. Verter la mezcla sobre la ensalada y mezclar suavemente para combinar todos los ingredientes.

6. Ajustar la sazón con sal y **pimienta** al gusto.

7. Servir la ensalada de salmón con aguacate inmediatamente.



El Secreto ²/₃ de la Abuela

Para un toque extra de frescura, añade unas hojas de **menta picada** a la ensalada. Esto realzará los sabores y le dará un aroma delicioso.





Rollitos de Pollo con Vegetales

Tabla Nutricional (Valores Aproximados)

Calorías:	350
Grasas:	15g
Carbohidratos:	20g
Fibra:	5g
Azúcar:	3g
Proteína:	30g
Potasio:	500mg



Ingredientes



500g de pechuga de pollo



1 pimiento rojo (pimentón) (150g)



1 pimiento verde (pimentón) (150g)



1 cebolla (100g)



1 zanahoria (100g)



2 cucharadas de aceite de oliva
(30ml)



especias al gusto (orégano, tomillo,
pimienta negra, sal)



1 aguacate (palta) (150g)



hojas de lechuga variadas (100g)



Preparación

1



Corta las pechugas de pollo en filetes delgados y sazona con sal, pimienta y tus especias favoritas.

2

Corta los pimientos (pimentones), la cebolla y la zanahoria en julianas finas.

3

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio y saltea las verduras hasta que estén tiernas pero aún crujientes.



A decorative border surrounds the page, featuring various kitchen items and ingredients. At the top, there's a spatula, a whisk, a rolling pin, a knife, a lemon wedge, a small bowl, and a frying pan. On the left side, a chili pepper, a garlic bulb, a bowl, a carrot, a pepper, a whisk, and a rolling pin are visible. On the right side, a carrot, a pepper, a lemon wedge, a pepper, a rolling pin, a knife, a fork, a frying pan, an egg, and a chicken are depicted. At the bottom, a bowl, a leaf, a frying pan, a spatula, a chili pepper, a rolling pin, a knife, a lemon wedge, and a chicken are shown. The number 4 is inside a red circle.

4

Rellena cada filete de pollo con una porción de las verduras salteadas.

5

Enrolla los filetes de pollo rellenos y asegúralos con palillos de dientes.

6

Cocina los rollitos en la misma sartén a fuego medio-bajo, volteándolos ocasionalmente, hasta que el pollo esté completamente cocido y dorado.

7

Retira los palillos de dientes y sirve los rollitos de pollo calientes.

8

Acompaña con aguacate (palta) en rebanadas y una ensalada fresca de hojas verdes.





El Secreto de la Abuela



Para un sabor extra,
marina los filetes de
pollo en jugo de limón y
hierbas frescas durante
al menos 30 minutos
antes de rellevarlos.
¡Le dará un toque
especial!



Pastel de Verduras sin Harina



Calorías	500
Grasas	0.5g
Carbohidratos	42g
Fibra	0g
Azúcar (0g - endulzado con Stevia)	0g
Proteína	1.9g
Potasio.	14



Ingredientes



Brócoli (200g)



Coliflor (200g)



Zanahoria (150g)



Calabacín (150g)



Cebolla (100g)



Pimiento rojo (100g)



Huevos (4 grandes)



Queso rallado bajo en grasa (100g)



Leche de almendras sin azúcar (100ml)



Stevia natural (al gusto)



Sal y pimienta (al gusto)



Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada)



Preparación

1

Precalentar el horno a 180°C (350°F).

2

Picar finamente todas las verduras: brócoli, coliflor, zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento rojo.



3

En una sartén, sofreír la cebolla con una cucharada de aceite de oliva hasta que esté transparente. Agregar el resto de las verduras picadas y cocinar a fuego medio durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente.





4

Retirar la sartén del fuego y dejar enfriar ligeramente.

5

En un bol grande, batir los huevos con la leche de almendras, stevia, sal y pimienta.

6

Agregar las verduras sofritas al bol con los huevos batidos y mezclar bien.

7

Incorporar el queso rallado a la mezcla y remover hasta que esté todo integrado.

8

Verter la mezcla en un molde para pastel previamente engrasado con aceite de oliva.

9

Hornear durante 30-40 minutos, o hasta que el pastel esté dorado y firme al tacto.





10

Retirar del horno y
dejar enfriar antes de
desmoldar.

11

Servir el pastel de
verduras sin harina
tibio o frío.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más intenso, añade hierbas provenzales a la mezcla antes de hornear. Le da un toque especial y un aroma delicioso.





ENSALADA ESPECIAL DE ESPINACA Y QUESO LIGERO

Calorías:	320
Grasas:	12g
Carbohidratos:	25g
Fibra:	6g
Azúcar (0g):	0g
Proteína:	20g
Potasio:	850mg



Ingredientes



Espinacas frescas (200g)



Queso feta light (100g)



Nueces (30g)



Arándanos (50g)



Vinagre balsámico (15ml)



**Aceite de oliva extra virgen
(10ml)**



Preparación



1

Lava y seca cuidadosamente las espinacas frescas.

2

Desmenuza el queso feta light en trozos pequeños.

3

Mezcla las espinacas y el queso feta en un bol grande.





4

Agrega las nueces y los arándanos a la mezcla.

5

En un recipiente aparte, mezcla el vinagre balsámico y el aceite de oliva extra virgen.

6

Vierte la vinagreta sobre la ensalada.

7

Mezcla suavemente todos los ingredientes para asegurar que estén bien combinados.

8

Sirve inmediatamente y disfruta de tu Ensalada Especial de Espinaca y Queso Ligero.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más
especial, añade unas hojas
de hierbabuena fresca
picada justo antes de servir



Camarones en Salsa de Limón Suave



Información Nutricional

Calorías:	350
Grasas:	18g
Carbohidratos:	25g
Fibra:	3g
Azúcar:	2g
Proteína:	20g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Camarones frescos - 500g



Limones (jugo y ralladura) - 4 unidades



Ajo - 4 dientes



Cebolla (morada y blanca) - 1 unidad



Caldo de pollo (bajo en sodio) - 1 taza (240ml)



Aceite de oliva extra virgen - 2 cucharadas



Perejil fresco - 1/4 taza (picado)



Sal marina - 1 cucharadita



Pimienta negra recién molida - 1/2 cucharadita



Chile (Ají) opcional - al gusto



Preparación

1

Pelar y desvenar los camarones.

2

Picar finamente el ajo, la cebolla y el perejil.

3

Rallar la cáscara de un limón y exprimir el jugo de todos los limones.



4.

En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar el ajo y la cebolla picados y sofreír hasta que estén transparentes.

5.

Añadir los camarones a la sartén y cocinar hasta que estén rosados y cocidos, aproximadamente 3-5 minutos.

6.

Verter el jugo de limón y la ralladura de limón sobre los camarones.

7.

Agregar el caldo de pollo y cocinar a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se mezclen.

8.

Sazonar con sal y pimienta al gusto. Si se desea, añadir un poco de chile (ají) picado para darle un toque picante.

9.

Espolvorear con perejil fresco picado antes de servir.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más
intenso, marina los
camarones en jugo de
limón, ajo y perejil
picado durante al menos
30 minutos antes de
cocinarlos.



Coliflor Gratinada Estilo Festivo



Nutrición (por ración):

Calorías	280
Grasas	18g
Carbohidratos	20g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	10g
Potasio	450mg



Ingredientes



Coliflor grande (800g)



Queso parmesano rallado (150g)



Crema de leche (nata para cocinar)
(100ml)



Mantequilla clarificada (ghee) (50g)



Dientes de ajo picados (2 dientes)



Harina de almendras (50g)



Nuez moscada rallada (al gusto)



Sal y pimienta (al gusto)



Preparación



1.

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

2.

Lava y corta la coliflor en floretes pequeños.

3.

Cocina la coliflor al vapor o en agua hirviendo durante 5-7 minutos, hasta que esté tierna pero firme.



4

En una sartén, derrite la mantequilla clarificada (ghee) y sofríe el ajo picado hasta que esté fragante.



5

Agrega la harina de almendras y cocina por 1-2 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme.



6

Incorpora la crema de leche (nata para cocinar), nuez moscada, sal y pimienta. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente.



7

En un recipiente apto para horno, coloca los floretes de coliflor cocidos.



8

Vierte la salsa sobre la coliflor, asegurándote de cubrirla uniformemente.



9

Espolvorea el queso parmesano rallado por encima.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más festivo, añade unas hojas de salvia fresca picada a la salsa antes de hornear. ¡Le dará un toque aromático y especial!



Pechuga de Pavo Rellena a la Española



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (aprox.):

Calorías:	350
Grasas:	15g
Carbohidratos:	10g
Fibra:	3g
Azúcares:	40g
Potasio:	600mg



Ingredientes



1 pechuga de pavo abierta (1.2 kg)



1 pimiento rojo (pimentón) (200g)



1 pimiento verde (pimentón) (200g)



1 cebolla (150g)



2 dientes de ajo (10g)



100g de champiñones laminados (setas)



50g de aceitunas verdes sin hueso



50ml de vino blanco seco



Hierbas provenzales al gusto



Aceite de oliva virgen extra



Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- 1) Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- 2) Pica finamente la cebolla, los pimientos (pimentones), el ajo y los champiñones (setas).
- 3) En una sartén, sofríe las verduras picadas en aceite de oliva hasta que estén tiernas.



4) Extiende la pechuga de pavo abierta sobre una superficie limpia y sazona con sal, pimienta y hierbas provenzales.

5) Rellena la pechuga con el sofrito de verduras y las aceitunas.

6) Enrolla la pechuga y ácala con hilo de cocina para que no se abra.

7) Sella la pechuga rellena en una sartén con aceite de oliva hasta que esté dorada por todos lados.

8) Coloca la pechuga en una bandeja para horno y vierte el vino blanco sobre ella.

9) Hornea durante 45-50 minutos, o hasta que la pechuga esté cocida por completo.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso,
marina la pechuga de pavo en
hierbas provenzales y un poco de
vino blanco la noche anterior.



CREMA DE CHAMPIÑONES SIN CREMA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Calorías:	180 kcal
Grasas:	12g
Carbohidratos:	15g
Fibra:	5g
Azúcar:	0g
Proteína:	6g
Potasio:	450mg



Ingredientes



Champiñones (Hongos)
500g



Caldo de Verduras (bajo en sodio)
1 litro



Cebolla
1 unidad



Ajo
2 dientes



Aceite de Oliva Virgen Extra
2 cucharadas



Leche de Almendras
(sin azúcar añadida)
250ml



Sal y Pimienta
al gusto



Nuez Moscada (opcional)
una pizca



Preparación



1

Sofreír la cebolla y el ajo picados en aceite de oliva hasta que estén transparentes.

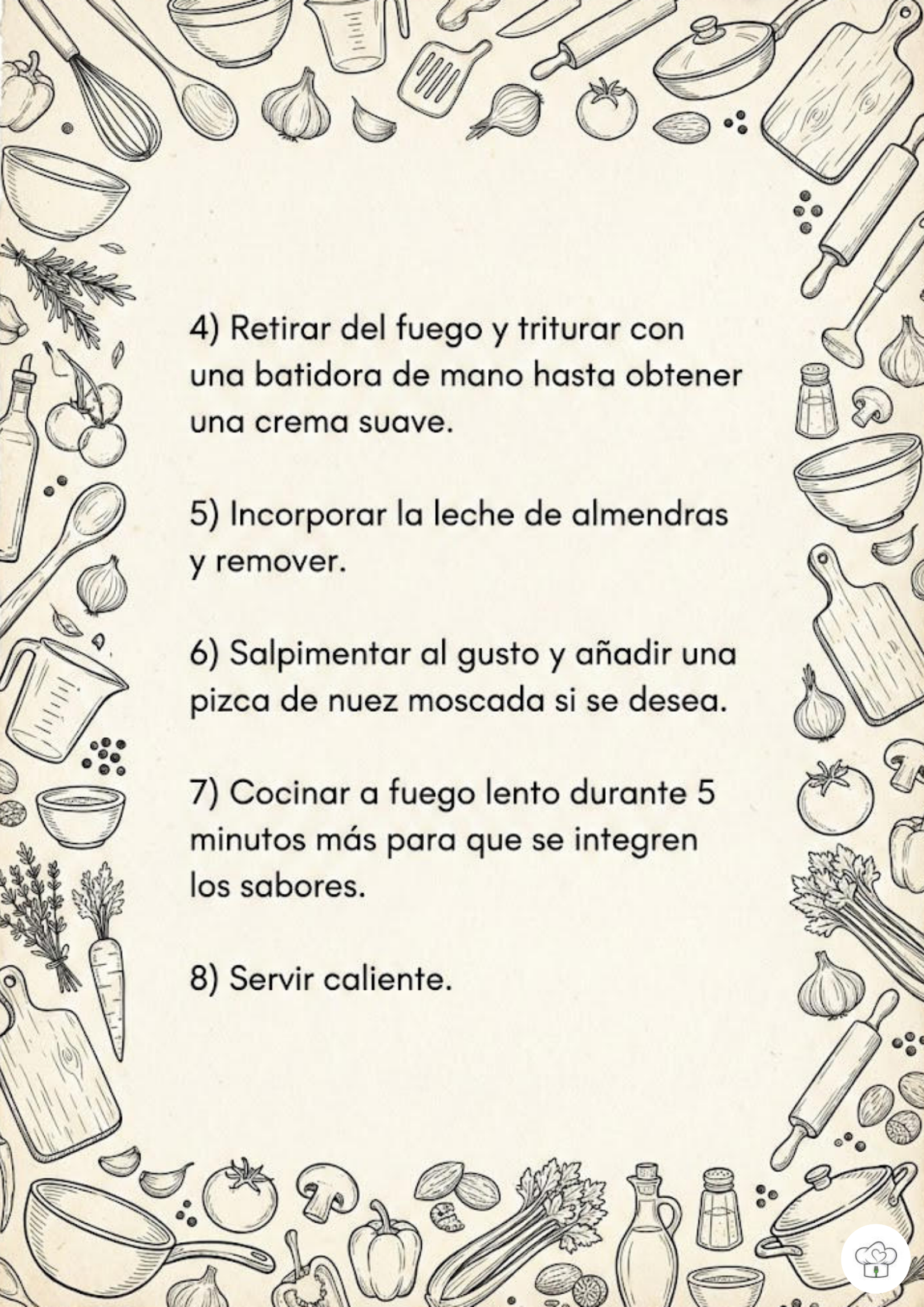
2

Añadir los champiñones laminados y cocinar hasta que estén dorados.

3

Verter el caldo de verduras y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.



A decorative border of various kitchen items and ingredients surrounds the central text. At the top, there are a whisk, a wooden spoon, a bowl, a measuring cup, a spatula, a rolling pin, a tomato, a pepper, and a cutting board. On the left side, there are more bowls, a bottle of oil, a spoon, a carrot, and some herbs. On the right side, there are a rolling pin, a bowl, a cutting board, a tomato, a pepper, and a rolling pin. At the bottom, there are a bowl, a tomato, a pepper, a carrot, a bottle of oil, a salt shaker, and a rolling pin.

4) Retirar del fuego y triturar con una batidora de mano hasta obtener una crema suave.

5) Incorporar la leche de almendras y remover.

6) Salpimentar al gusto y añadir una pizca de nuez moscada si se desea.

7) Cocinar a fuego lento durante 5 minutos más para que se integren los sabores.

8) Servir caliente.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor más intenso,
puedes añadir unas gotas de
aceite de trufa al servir la crema.
¡Le dará un toque especial y
delicioso!



Ensalada Fresca Mediterránea Ligera



Calorías	350
Grasas	15g
Carbohidratos	40g
Fibra	12g
Azúcar	0g
Proteína	10g
Potasio	500mg



Ingredientes



Aceitunas Kalamata (50g)



Tomates Cherry (Jitomates Cherry) (100g)



Pepino (100g)



Pimiento (Pimentón) rojo (50g)



Queso Feta light (50g)



Cebolla Morada (30g)



Aceite de Oliva Extra Virgen (15ml)



Zumo de Limón (Jugo de Limón) (15ml)



Orégano fresco, Sal y Pimienta al gusto



Preparación



1

Paso 1: Lava y desinfecta todos los vegetales.

2

Paso 2: Corta los tomates cherry (jitomates cherry) por la mitad, el pepino y el pimiento (pimentón) en cubos pequeños, y la cebolla morada en julianas finas.

3

Paso 3: En un tazón grande, combina las aceitunas Kalamata, los tomates, el pepino, el pimiento y la cebolla morada.





4

Paso 4: Desmenuza el queso Feta light sobre los vegetales.



5



Paso 5: En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva extra virgen, el zumo de limón (jugo de limón), el orégano fresco picado, la sal y la pimienta.



6



Paso 6: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.



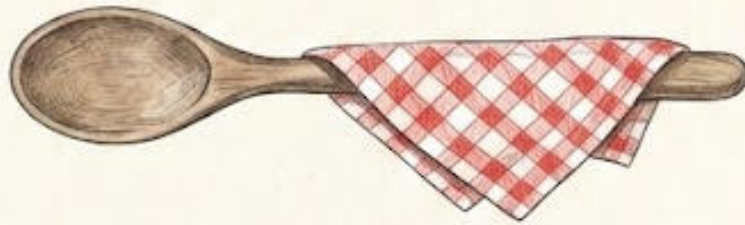
7



Paso 7: Refrigera por al menos 15 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela



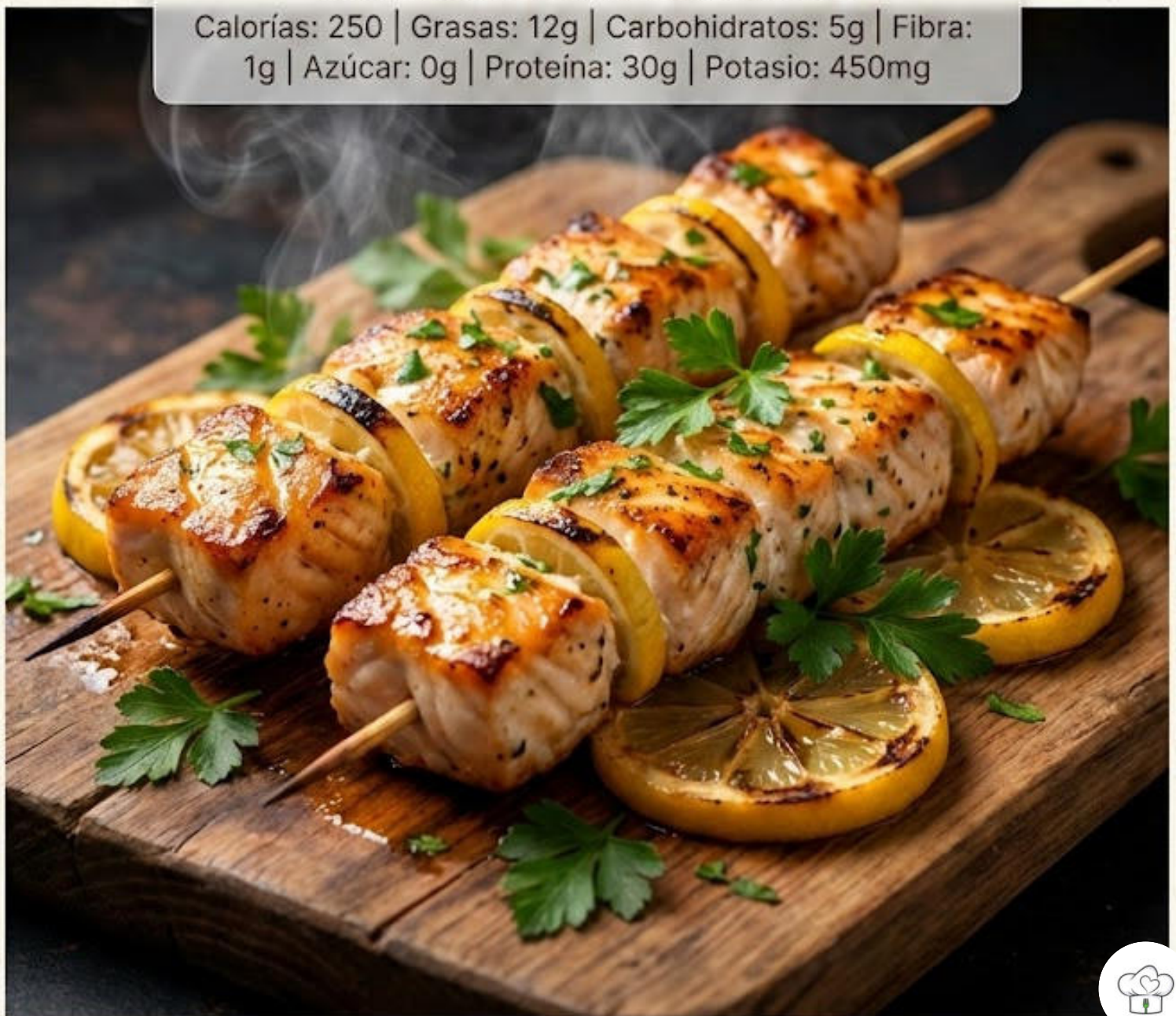
El secreto: Para un sabor aún más intenso, marina la cebolla morada en zumo de limón (jugo de limón) durante 10 minutos antes de añadirla a la ensalada. Esto suavizará su sabor y la hará más digestiva.



Brochetas de Pescado al Limón

Información Nutricional Por Porción:

Calorías: 250 | Grasas: 12g | Carbohidratos: 5g | Fibra: 1g | Azúcar: 0g | Proteína: 30g | Potasio: 450mg



Ingredientes



500g de filete de pescado blanco (merluza, bacalao) cortado en cubos



2 limones (jugo y ralladura)



2 cucharadas de aceite de oliva



1 pimiento rojo



1 pimiento verde



1 cebolla blanca



hierbas provenzales



sal y pimienta al gusto



Preparación

1. **Marina el pescado:** En un bol, mezcla los cubos de pescado con el jugo y la ralladura de los limones, aceite de oliva, hierbas provenzales, sal y pimienta. Deja marinar durante al menos 30 minutos.

Prepara las verduras:

2. **Prepara las verduras:** Corta los pimientos y la cebolla en trozos del tamaño similar a los del pescado.
3. **Arma las brochetas:** Intercala los cubos de pescado con los trozos de pimiento y cebolla en brochetas.



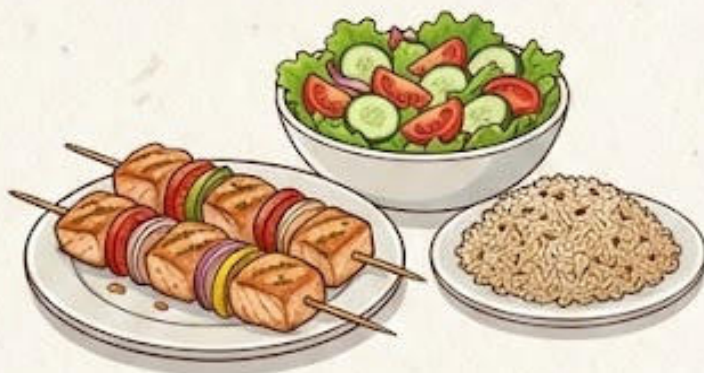
4

Cocina las brochetas: Cocina las brochetas en una plancha o parrilla caliente durante aproximadamente 5-7 minutos por lado, o hasta que el pescado esté cocido y las verduras estén tiernas.



5

Sirve: Sirve las brochetas de pescado al limón calientes, acompañadas de una ensalada fresca o arroz integral.



6

Adorna: Decora con rodajas de limón fresco y perejil picado.



El Secreto de la Abuela

El secreto para unas brochetas jugosas es no cocinarlas demasiado. El pescado debe quedar tierno y ligeramente dorado. Añade un chorrito de aceite de oliva extra virgen al servir para realzar el sabor.



Sopa Elegante de Espárragos Verdes



Tabla Nutricional

Calorías:	150
Grasas:	8g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	4g
Azúcar:	3g
Proteína:	5g
Potasio:	350mg



Ingredientes



Espárragos verdes (500g)



Caldo de verduras (1 litro)



Cebolla (1 mediana, 150g)



Puerro (1, 100g)



Ajo (2 dientes, 10g)



Aceite de oliva virgen extra
(2 cucharadas, 30ml)



Nata para cocinar (light, 100ml)



Sal



Pimienta negra



Preparación



1

Lavar y cortar los espárragos, reservando las puntas. 

2

Picar la cebolla, el puerro y el ajo finamente. 

3

Sofreír la cebolla y el puerro en aceite de oliva hasta que estén transparentes. 



4

Añadir el ajo picado y los tallos de los espárragos (reservando las puntas) y sofreír unos minutos.



5

Verter el caldo de verduras y cocinar a fuego medio durante 15 minutos, hasta que los espárragos estén tiernos.



5

Añadir el sopo de verduras y cocinar a fuego medio (reservando, hasta que los rela unos minutos.



6

Triturar la sopa con una batidora hasta obtener una crema fina y homogénea.



7

Añadir la nata para cocinar y remover. Ajustar de sal y pimienta.



8

Cocinar las puntas de los espárragos al vapor o a la plancha.



9

Servir la sopa caliente, decorada con las puntas de espárragos cocidas.



El Secreto de la Abuela

El secreto para una sopa de espárragos aún más deliciosa está en utilizar caldo de verduras casero y añadir un poco de zumo de limón al servir para realzar el sabor.



Crema Ligera de Calabaza Especiada



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías	150kcal
Grasas	4g
Carbohidratos	25g
Fibra	6g
Azúcar	0g
Proteína	3g
Potasio	500mg



Ingredientes



500g de Calabaza (Zapallo) en cubos



1 Cebolla picada



2 dientes de Ajo picados



1 cucharadita de Jengibre rallado



1/2 cucharadita de Canela en polvo



1/4 cucharadita de Nuez moscada



500ml de Caldo de verduras bajo en sodio



100ml de Crema de coco



Sal y Pimienta al gusto



Stevia natural (reemplazo de azúcar)



Preparación



1

En una olla grande, sofríe la cebolla y el ajo en un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados.

2

Agrega la calabaza (zapallo), el jengibre, la canela y la nuez moscada. Cocina por unos minutos hasta que las especias liberen su aroma.

3

Vierte el caldo de verduras y cocina a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna.



4

Con cuidado, usa una licuadora de inmersión o un procesador de alimentos para triturar la sopa hasta que quede suave y cremosa.

5

Regresa la sopa a la olla y agrega la crema de coco. Calienta suavemente. Sazona con sal, pimienta y Stevia natural al gusto.

6

Sirve caliente, adornada con semillas de calabaza tostadas y un remolino de crema de coco.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor aún más profundo, asa la calabaza en el horno hasta que esté caramelizada antes de agregarla a la sopa. ¡Este simple paso realza la dulzura natural y añade un toque ahumado que es irresistible!





Tortilla Gourmet de Claras con Verduras

Calorías:	220
Grasas:	4g
Carbohidratos:	12g
Fibra:	6g
Azúcar:	0g
Proteína:	28g
Potasio:	750mg



Ingredientes



Pimiento rojo (50g)



Cebolla (30g)



Espinacas (40g)



Champiñones (50g)



Claras de huevo (200g)



Aceite de oliva (5ml)



Sal (1g)



Pimienta negra molida (0.5g)



Preparación



1

En un tazón grande, batir energicamente las claras de huevo con una pizca de sal y pimienta negra molida.

2

Picar finamente el pimiento rojo, la cebolla, las espinacas y los champiñones.

3

Incorporar las verduras picadas a las claras batidas y mezclar suavemente para combinar.





4

Calentar una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite de oliva.

5

Verter la mezcla de claras y verduras en la sartén caliente, extendiéndola uniformemente.

6

Cocinar la tortilla a fuego medio durante unos 5-7 minutos, o hasta que esté dorada por la parte inferior y cuajada en la parte superior.

7

Con la ayuda de una espátula, dar la vuelta a la tortilla con cuidado y cocinarla durante unos 3-5 minutos más, más, o hasta que esté completamente cocida.

8

Retirar la tortilla de la sartén y colocarla en un plato.

9

Cortar la tortilla en porciones y servir caliente.



El Secreto de la Abuela



Para una tortilla aún más esponjosa, añade una cucharada de agua fría a las claras batidas antes de incorpporar las verduras. ¡Este pequeño truco hará la diferencia!



Ensalada Fresca de Jitomate (Tomate Rojo) con Albahaca



Calorías:	150
Grasas:	10g
Carbohidratos:	8g
Fibra:	3g
Azúcar:	0g
Proteína:	6g
Potasio:	500mg



Ingredientes



4 Jitomates (Tomates Rojos)
grandes (500g)



1 manojo de Albahaca
fresca (50g)



2 cucharadas de Aceite de
Oliva extra virgen (30ml)



1 cucharada de Vinagre de
vino tinto (15ml)



1/2 cucharadita de Sal (3g)



1/4 cucharadita de Pimienta
negra recién molida (1g)



Preparación

1

Cortar los Jitomates (Tomates Rojos) en rodajas de aproximadamente 0.5 cm de grosor.

2

Lavar y secar cuidadosamente las hojas de Albahaca.

3

En un plato o fuente, alternar las rodajas de Jitomate (Tomate Rojo) y las hojas de Albahaca.



4

En un tazón pequeño, mezclar el Aceite de Oliva, el Vinagre de vino tinto, la Sal y la Pimienta negra.



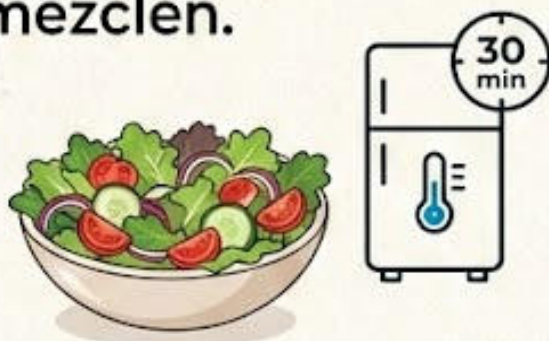
5

Verter la vinagreta sobre la ensalada.



6

Servir inmediatamente o refrigerar por un máximo de 30 minutos para que los sabores se mezclen.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor aún más intenso, añade unos trozos de queso Feta o Mozzarella fresca. Unas gotas de reducción de vinagre balsámico también realzarán los sabores.



Albóndigas Magras en Salsa Natural de Tomate



Ingredientes

- 500g de carne picada magra de ternera (carne molida)
- 1 cebolla (cebolla cabezona)
- 2 dientes de ajo (dientes de ajo)
- 1 huevo (huevo de gallina)
- Pan rallado (cantidad necesaria, pan molido)
- Perejil fresco picado (perejil)
- Sal (sal marina)
- Pimienta negra molida (pimienta)
- 800g de tomate triturado natural (puré de tomate)
- 1 cucharadita de azúcar (opcional, azúcar moreno)
- Aceite de oliva virgen extra (aceite de oliva)

Nutrición

Energía: Moderada

Azúcares: Bajo contenido

Fibra: Buena fuente

Proteínas: Alto

Grasas: Controladas



PREPARACIÓN

1. En un bol, mezcla la carne picada con la cebolla y el ajo picados finamente. Añade el huevo, el pan rallado, el perejil picado, sal y pimienta. Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.
2. Forma pequeñas albóndigas con la mezcla.
3. En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Sella las albóndigas por todos los lados hasta que estén doradas.
4. Retira las albóndigas de la sartén y reserva.
5. En la misma sartén, añade el tomate triturado, una pizca de sal, pimienta y, si deseas, una cucharadita de azúcar. Cocina a fuego lento durante unos 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
6. Incorpora las albóndigas a la salsa de tomate y cocina a fuego lento durante 15 minutos más, para que se impregnen bien de la salsa.
7. Sirve caliente, acompañadas de arroz blanco, puré de patatas o tu guarnición favorita.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más intenso, añade a la salsa unas hojas de laurel y una pizca de orégano seco.



Pescado a la Plancha con Vegetales Asados



INGREDIENTES



- 2 filetes de merluza (o abadejo)
- 1 pimiento rojo (morrón)
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 calabacín (zapallo italiano)
- 2 tomates
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Hierbas provenzales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



• Energía:	Moderada
• Azúcares:	Bajos
• Fibra:	Buena fuente
• Proteínas:	Altas
• Grasas saludables:	Omega 3



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C (392°F).
2. Lavar y cortar los pimientos, la cebolla, el calabacín (zapallo italiano) y los tomates en trozos medianos.
3. Colocar las verduras en una bandeja para horno, rociar con aceite de oliva, sal, pimienta y hierbas provenzales.
4. Asar las verduras en el horno durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernas.
5. Mientras tanto, sazonar los filetes de pescado con sal y pimienta.
6. Calentar una plancha o sartén a fuego medio-alto.
7. Cocinar el pescado a la plancha durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido.
8. Servir el pescado a la plancha con los vegetales asados.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor extra, marina el pescado con zumo de limón y ajo picado antes de cocinarlo.



Guiso de Pavo con Verduras Livianas



Ingredientes

- 500g de pavo en trozos
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- 400g de tomate triturado
- 200g de champiñones laminados
- 100g de guisantes (arvejas)
- Caldo de pollo bajo en sodio
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce

Nutrición

Energía:	Moderada
Azúcar:	Baja
Fibra:	Buena fuente
Proteína:	Alta
Grasa:	Baja

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pavo con sal, pimienta y pimentón.
2. En una olla grande, calentar aceite de oliva y dorar el pavo.
3. Añadir la cebolla, zanahoria, pimientos y ajo. Sofreír hasta que estén blandos.
4. Incorporar el tomate triturado y cocinar por 10 minutos.
5. Agregar los champiñones y guisantes.
6. Verter caldo de pollo hasta cubrir los ingredientes.
7. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el pavo esté tierno.
8. Rectificar la sazón. Servir caliente.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más intenso, añade una hoja de laurel durante la cocción.



Atún Sellado con Sésamo Natural



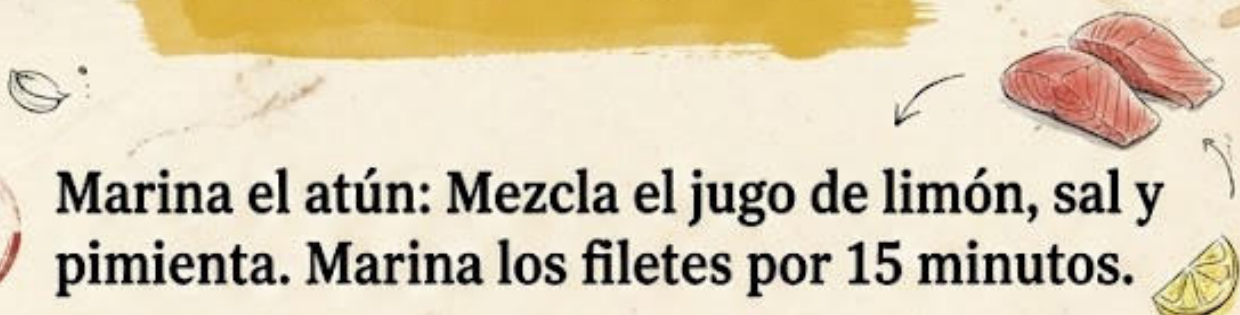
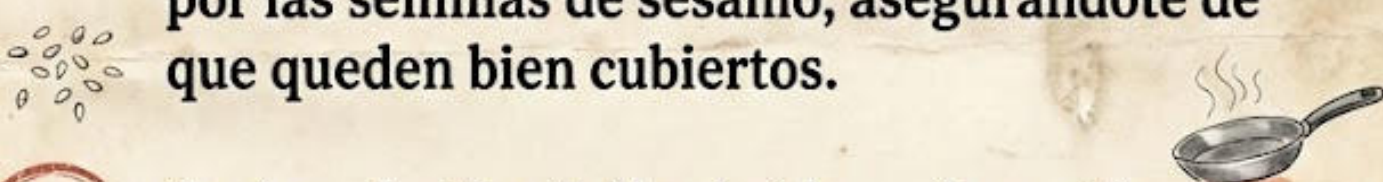
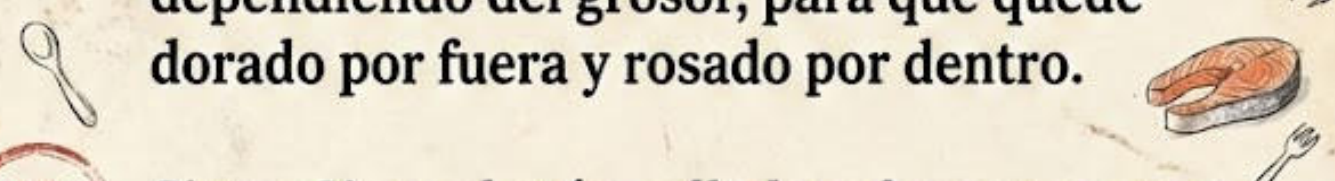
Ingredientes

- 2 filetes de atún fresco (200g c/u)
- 2 cucharadas de semillas de sésamo natural
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 aguacate (palta) maduro
- 1 limón (jugo)
- Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional (por porción)

Energía	350 kcal
Grasas saludables	25g
Proteínas	30g
Carbohidratos	5g (poca azúcar)
Fibra	3g

PREPARACIÓN

- **1** Marina el atún: Mezcla el jugo de limón, sal y pimienta. Marina los filetes por 15 minutos.
- **2** Prepara el aguacate: Corta el aguacate (palta) en láminas o cubos pequeños.
- **3** Sella el atún: Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego alto. Pasa los filetes de atún por las semillas de sésamo, asegurándote de que queden bien cubiertos.
- **4** Cocina el atún: Sella el atún en la sartén caliente durante 1-2 minutos por cada lado, dependiendo del grosor, para que quede dorado por fuera y rosado por dentro.
- **5** Sirve: Sirve el atún sellado sobre una cama de aguacate (palta).

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más intenso, añade un poco de salsa de soja baja en sodio a la marinada.
¡Buen provecho!



Pollo Dorado con Vegetales de Colores



Foto: Agneta

Ingredientes

- Pechugas de pollo (2 unidades)
- Pimientos (Morrones) rojo, amarillo y verde (1 de cada uno)
- Cebolla (1 unidad)
- Calabacín/Zapallo italiano (1 unidad)
- Berenjena (1 unidad)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Especias al gusto (pimentón, orégano, tomillo)



Nutrición Simplificada

Audience ~17 años:

• Energía:	Moderada	
• Azúcar:	Bajo contenido	
• Fibra:	Fuente de fibra	
• Proteína:	Alto contenido	
• Grasa:	Moderada	

Notas del Chef:

Fecha:



PREPARACIÓN

1. Cortar las pechugas de pollo en trozos medianos.
2. Lavar y cortar todos los vegetales en trozos de tamaño similar.
3. Calentar aceite de oliva en una sartén grande o wok a fuego medio-alto.
4. Saltear el pollo hasta que esté dorado por todos lados.
5. Agregar los vegetales y saltear hasta que estén tiernos pero crujientes.
6. Sazonar con sal, pimienta y especias al gusto.
7. Servir caliente.

*Cortar las pechugas de pollo,
en trozo
qualquier
en utore*

*Cortar las pechugas de oliva alén
dianos.*

*vegetales
trozos de
similar.*

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más intenso, marina el pollo con especias y un poco de zumo de limón antes de cocinarlo.

*con un poco de
de zumo antes de cocinarlo.*



Cerdo al Vapor con Jengibre y Ajo



Ingredientes

- 500g de panceta de cerdo (puerco) en un trozo
- 2 cucharadas de jengibre (kion) fresco rallado
- 4 dientes de ajo picados finos
- 2 cucharadas de salsa de soja (sillao)
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cebolleta (cebollín) picada para decorar

Nutrición

Contenido nutricional aproximado por ración:

- Energía moderada
- Poca azúcar
- Fuente de proteína
- Contiene fibra
- Bajo en grasas saturadas



PREPARACIÓN

- 1** Preparar el cerdo: Lavar la panceta y secarla con papel de cocina.
- 2** Marinado: En un bol, mezclar el jengibre rallado, el ajo picado, la salsa de soja y el aceite de sésamo.
- 3** Masajear la carne: Untar la mezcla sobre la panceta, asegurándose de cubrirla por completo.
- 4** Cocción al vapor: Colocar la panceta en un plato resistente al calor y cocinar al vapor durante 30-40 minutos, o hasta que esté tierna.
- 5** Reposar y cortar: Dejar reposar unos minutos antes de cortar en rodajas finas.
- 6** Servir: Decorar con cebolleta picada.

CONSEJO DE LA ABUELA



Para un sabor más intenso, marina la panceta durante al menos 2 horas antes de cocinarla al vapor.



Pavo en Salsa de Mostaza Ligera.



INGREDIENTES

- 500g pechuga de pavo (filetes)
- 1 cebolla (cebolla de bulbo)
- 2 dientes de ajo
- 200ml crema de leche ligera (nata para cocinar)
- 3 cucharadas mostaza de Dijon
- 1 cucharada miel
- 100ml caldo de pollo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Tomillo fresco

NUTRICIÓN

- | |
|--|
| • Energía moderada |
| • Bajo en azúcar |
| • Fuente de fibra |
| • Proteínas: Altas |
| • Grasas saludables: Moderadas (con aceite de oliva) |

PREPARACIÓN



- 1 Precalentar el horno a 180°C (350°F). Lavar y secar bien el pavo entero.
- 2 En un tazón, mezclar 4 cucharadas de mostaza Dijon, 2 cucharadas de mostaza a la antigua, 2 dientes de ajo picados, el zumo de 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.
- 3 Frotar generosamente la mezcla de mostaza por todo el pavo, asegurándose de cubrir bien la piel y la cavidad.
- 4 Colocar el pavo en una fuente para horno con rejilla y añadir un poco de caldo de verduras o vino blanco en el fondo para evitar que se seque y crear vapor.
- 5 Cubrir el pavo con papel de aluminio y hornear durante 2.5 - 3 horas, o hasta que un termómetro de carne insertado en la parte más gruesa del muslo registre 74°C (165°F).
- 6 Durante los últimos 45 minutos de cocción, retirar el papel de aluminio para que la piel se dore y se vuelva crujiente, rociando con los jugos de la bandeja ocasionalmente.
- 7 Una vez cocido, retirar el pavo del horno y dejarlo reposar cubierto con papel de aluminio durante al menos 20 minutos antes de trincar.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para una salsa aún más cremosa y suave, añade unas cucharadas de yogur griego natural o crema agria a la mezcla de mostaza antes de aplicar al pavo.
¡El yogur ayuda a mantener la humedad!



Trucha al Horno con Hierbas Suaves



INGREDIENTES

- 1 trucha mediana (400g) / 1 trucha arcoíris (regional synonym)
- 2 limones (amarillos) / 2 limas (regional synonym if applicable)
- 1 manojo de perejil fresco / 1 atado de perejil (regional synonym)
- 1 manojo de eneldo / 1 ramillete de eneldo (regional synonym)
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Energía: Moderada



Azúcares: Bajo



Grasas: Controladas



Proteínas: Elevado



Fibra: Presente

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Limpia y seca la trucha. Hazle unos cortes superficiales.
3. Rellena la trucha con rodajas de limón, perejil, eneldo y ajo picado.
4. Salpimienta al gusto y rocía con aceite de oliva.
5. Envuelve la trucha en papel de aluminio.
6. Hornea durante 20-25 minutos.
7. Retira el papel de aluminio y hornea 5 minutos más para dorar.

CONSEJO DE LA ABUELA



Para un sabor más intenso, marina la trucha con hierbas y limón durante al menos 30 minutos antes de hornearla.



Pollo Salteado con Brócoli y Sésamo



Ingredientes



-  500g de pechuga de pollo cortada en cubos
-  1 cabeza de brócoli (o brócol) separada en floretes pequeños
-  2 cucharadas de salsa de soja (soya)
-  1 cucharada de aceite de sésamo
-  1 diente de ajo picado
-  1 trozo pequeño de jengibre fresco rallado
-  Semillas de sésamo (ajonjolí) para decorar
-  Aceite vegetal
-  Sal y pimienta al gusto



Información Nutricional



Energía	Moderada
Azúcares	Bajo contenido
Fibra	Buena fuente
Proteína	Alto



PREPARACIÓN

- 1** Marina el pollo en salsa de soja, aceite de sésamo, ajo y jengibre por 15 minutos.



- 2** Cocina el brócoli al vapor hasta que esté tierno pero crujiente.



- 3** Saltea el pollo en aceite vegetal hasta que esté dorado.



- 4** Agrega el brócoli al pollo y saltea por unos minutos más.



- 5** Sirve caliente, decorado con semillas de sésamo.



CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor extra, añade un poco de miel o jarabe de arce a la marinada.



Pavo al Vapor con Hierbas Aromáticas



Foto: Ariadna Sánchez

Ingredientes

- Pechugas de pavo (2 unidades, aprox. 600g)
- Ramo de hierbas aromáticas frescas (romero, tomillo, salvia, laurel)
- Cilantro/Culantro fresco picado (al gusto)
- Perejil fresco picado (al gusto)
- Ajo (3 dientes picados)
- Cebolla (1 unidad, en trozos)
- Zanahoria (1 unidad, en rodajas)
- Apio (1 tallo, picado)
- Vino blanco seco (1/2 taza)
- Caldo de ave o agua (1 taza)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y Pimienta negra recién molida



Nutrición Simplificada

	Energía	Moderada
	Azúcar	Poca azúcar
	Fibra	Fuente de fibra (si se acompaña de verduras)
	Proteína	Alto contenido
	Grasa	Baja/Moderada (depende de la piel y aceite)
	Vitaminas y Minerales	Rico en vitaminas del grupo B y minerales

Notas del Chef:

Fecha:



PREPARACIÓN

1. Frotar el pavo con una mezcla de romero, tomillo, salvia picados y aceite de oliva por dentro y por fuera.
2. Colocar el pavo en la vaporera con cebolla, zanahoria y apio en la base.
3. Cocinar al vapor durante 2-3 horas, reponiendo agua y hierbas según sea necesario.
4. Verificar la cocción, asegurándose que la temperatura interna alcance los 74°C.
5. Dejar reposar 20 minutos antes de trincar para mantener los jugos.
6. Servir con una salsa hecha de los jugos de cocción y hierbas frescas adicionales.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un aroma más profundo, añade unas ramitas de hierbas frescas y cáscara de limón al agua de cocción.

Para el este el vapor con una mezcla de juncos, con ramita de hierbas frescas y cáscara de limón de cocción.

Temas to y ducates

Falaa y tu pandurientes



Estofado de Ternera con Verduras de Temporada



Ingredientes

- 800g de carne de ternera para estofar, cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla grande (cebolla cabezona), picada
- 2 dientes de ajo (dientes de ajo), picados
- 2 zanahorias (zanahorias), peladas y en rodajas gruesas
- 2 patatas (papas), peladas y en cubos
- 1 pimiento rojo (morrón/chile dulce), en trozos
- 150g de guisantes (arvejas/chícharos), frescos o congelados
- 150g de judías verdes (ejotes/vainitas), troceadas
- 1 lata (400g) de tomate triturado (puré de tomate)
- 500ml de caldo de carne (caldo de res)
- 1 hoja de laurel (laurel)
- 1 ramita de romero fresco (romero)
- 1 ramita de tomillo fresco (tomillo)
- Sal (sal marina) y pimienta negra molida al gusto
- 1 taza de vino tinto (opcional)

Nutrición

Contenido nutricional aproximado por ración:

• Energía:	Moderada
• Azúcar:	Baja
• Fibra:	Buena fuente
• Proteínas:	Alto
• Grasas:	Controladas



PREPARACIÓN

1. Sofríe la cebolla y el ajo picados en aceite de oliva hasta que estén dorados y tiernos. Añade la carne cortada en cubos y sella hasta que se dore por todos los lados.
2. Incorpora las verduras picadas (zanahorias, apio, patatas) y cocina por unos minutos.
3. Vierte el caldo de carne, el tomate triturado y las hierbas aromáticas (laurel, tomillo, romero). Añade sal y pimienta al gusto.
4. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento con la olla tapada durante al menos 2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna y la salsa haya espesado.
5. Remueve ocasionalmente y añade más caldo si es necesario. Prueba y ajusta la sazón antes de servir.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más profundo, cocina el estofado un día antes y vuelve a calentarlo lentamente. Los sabores se integrarán mejor.



Bacalao en Tomate Natural y Alcaparras



INGREDIENTES



- 500g de bacalao desalado (o bacalao seco remojado)
- 1 kg de tomates maduros (jitomates)
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 50g de alcaparras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado

NUTRICIÓN



- | | |
|-------------|--------------|
| • Energía: | Moderada |
| • Azúcar: | Baja |
| • Fibra: | Buena fuente |
| • Proteína: | Alta |



PREPARACIÓN

- 1 Pela y pica finamente la cebolla y el ajo.
- 2 Escalda los tomates en agua hirviendo durante un minuto, péralos y trocéalos.
- 3 En una sartén grande, sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén dorados.
- 4 Añade los tomates troceados y cocina a fuego lento durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
- 5 Incorpora las alcaparras y el bacalao desmenuzado.
- 6 Cocina durante 10 minutos más, hasta que el bacalao esté tierno.
- 7 Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
- 8 Sirve caliente, espolvoreado con perejil fresco picado.

CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más intenso, añade una pizca de pimentón dulce al sofrito

Pescado Blanco al Vapor con Vegetales



INGREDIENTES



-  • Filete de pescado blanco (merluza, bacalao) - 200g
-  • Brócoli (arbolitos) - 1 taza
-  • Zanahoria (en rodajas) - 1/2 taza
-  • Pimiento rojo (en julianas) - 1/4 taza
-  • Cebolla morada (en plumas) - 1/4 taza
-  • Jengibre fresco (rallado) - 1 cucharadita
-  • Salsa de soja baja en sodio - 2 cucharadas
-  • Aceite de sésamo - 1 cucharadita
-  • Cilantro fresco (picado) - 2 cucharadas
-  • Limón (en rodajas) - para decorar

NUTRICIÓN



Energía: Moderada



Grasas: Bajas



Azúcares: Pocos



Proteína: Alta



Fibra: Buena fuente



PREPARACIÓN

- 1 Preparar los vegetales:** Lavar y cortar el brócoli en floretes pequeños, la zanahoria en rodajas finas, el pimiento rojo en tiras y la cebolla en juliana.
- 2 Marinar el pescado:** En un recipiente, mezclar el jengibre rallado, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Marinar el filete de pescado blanco durante 10 minutos, asegurándose de que esté bien cubierto.
- 3 Cocinar al vapor:** Colocar los vegetales cortados en una vaporera o cesta de bambú. Encima, colocar el filete de pescado marinado.
- 4 Cocinar:** Tapar la vaporera y cocinar al vapor sobre agua hirviendo durante 12-15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, y los vegetales estén tiernos pero crujientes.
- 5 Servir:** Servir el pescado caliente con los vegetales. Decorar con cilantro fresco picado y rodajas de limón para un toque fresco.



CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor más intenso, puedes agregar un poco de ajo picado a la marinada.



Filete de Res a la Parrilla con Ajo Tostado



Ingredientes

- 500g de filete de res (corte grueso)
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva / Aceite de Olivo
- Sal gruesa al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 8 dientes de ajo grandes, pelados
- 2 ramas de romero fresco
- 1 cucharada de mantequilla sin sal

SIZE 13

Información Nutricional Simplificada (apta para 17 años)

Energía	Moderada
Azúcares	Bajo contenido
Fibra	Buena fuente (con guarnición)
Proteína	Alta

SIZE 13





PREPARACIÓN



- 1.** Prepara la marinada: En un tazón pequeño, combina aceite de oliva, ajo picado, hierbas (romero, tomillo), sal gruesa y pimienta negra. Unta generosamente los filetes de res por ambos lados y déjalos reposar al menos 30 minutos a temperatura ambiente.
- 2.** Asa el ajo: Mientras la carne se marina, envuelve una cabeza de ajo entera en papel aluminio con un chorrito de aceite. Ásala en el horno o parrilla precalentada durante 20-25 minutos hasta que los dientes estén tiernos y dorados.
- 3.** Calienta la parrilla: Prepara tu parrilla a fuego alto directo. Asegúrate de que las rejillas estén limpias y engrasadas.
- 4.** Cocina los filetes: Coloca los filetes en la parrilla caliente. Sella durante 3-5 minutos por lado, o hasta alcanzar el término deseado (54-57°C para término medio). Evita moverlos constantemente.
- 5.** Deja reposar y sirve: Retira los filetes de la parrilla y déjalos reposar en una tabla de cortar durante 5-10 minutos. Exprime los dientes de ajo tostado sobre los filetes, espolvorea con sal en escamas y sirve inmediatamente.



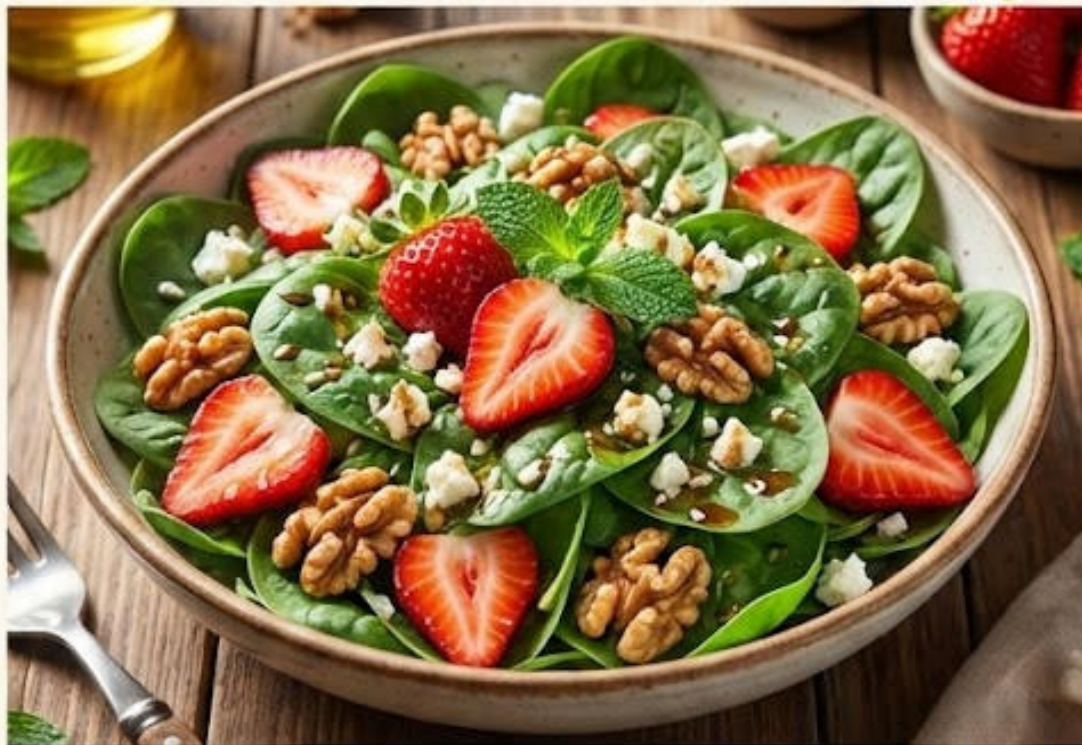
CONSEJO DE LA ABUELA

Para un sabor ahumado extra, añade astillas de madera remojadas (como nogal o mezquite) a las brasas de tu parrilla antes de colocar la carne.

- El secreto de la parrilla -



Ensalada Especial de Espinaca con Fresas Frescas



Semáforo Diabético

Calorías (Bajo)	Carbohidratos Totales (Muy Bajo)	Azúcares Añadidos (Cero)	Fibra (Alto)	Grasas Saludables (Moderado)
✓	?	✓	✓	?
✓	?	✓	✗	✗

Lista de Ingredientes:

- 150g de espinacas frescas (lavadas y secas)
- 100g de fresas frescas (lavadas, sin tallo y cortadas en rodajas)
- 30g de nueces (tostadas y ligeramente picadas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 30g de queso feta (desmenuzado)
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Stevia líquida al gusto
- Una pizca de sal y pimienta negra recién molida
- Opcional: Hojas de menta fresca para decorar.

Preparación

1

Lavar y desinfectar las espinacas y las fresas.



2

Cortar las fresas en rodajas.



Mezclar las espinacas, las fresas y las nueces en un tazón.

4

En un recipiente aparte, mezclar el aceite de oliva, el vinagre balsámico y la stevia.



5

Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añadir unas hojas de hierbabuena fresca picada.



Pasta de Calabacín con Pesto Natural



Semáforo Diabético



Carbohidratos: BAJO (Verde)

Azúcares: SIN AZÚCAR (Verde)

Grasas: SALUDABLES (Amarillo)

Calorías: MODERADAS (Verde)

Ingredientes: 2 calabacines medianos, 1 taza de hojas de albahaca fresca, 1/4 taza de piñones, 2 dientes de ajo, 1/4 taza de queso parmesano rallado (opcional), 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta al gusto, edulcorante Stevia/Eritritol (al gusto).



Preparación

1. Lava y corta los calabacines en forma de espagueti con un espiralizador o rallador.



2. Prepara el pesto: En un procesador de alimentos, combina la albahaca, los piñones, el ajo y el parmesano (si lo usas). Procesa hasta obtener una pasta.



3. Agrega el aceite de oliva poco a poco hasta que el pesto esté suave. Sazona con sal, pimienta y edulcorante Stevia/Eritritol al gusto.



4. Cocina la pasta de calabacín: En una sartén grande, saltea la pasta de calabacín a fuego medio durante 3-5 minutos, o hasta que esté tierna pero firme.



5. Mezcla la pasta de calabacín con el pesto. Sirve inmediatamente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, tuesta ligeramente los piñones antes de hacer el pesto. Esto realza su sabor y añade un toque crujiente.



GUISO AROMÁTICO DE PAVO CON VERDURAS



SEMÁFORO DIABÉTICO (SIN AZÚCAR)

	Calorías	Grasas	Carbohidratos	Azúcares	Fibra	Proteínas	Sodio
Porción (250g)	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	Alto	Medio
	220kcal	8g	15g	1g	5g	25g	400mg

INGREDIENTES (para 4 personas):



600g Pavo en trozos



1 Cebolla grande picada



2 Zanahorias en rodajas



2 Ramas de Apio picadas

500ml Caldo de verduras



400g Tomate triturado natural

1 cucharada Hierbas Provenzales secas

2 cucharadas Aceite de Oliva Virgen Extra

1 cucharadita Stevia/Eritritol (al gusto)



Guiso Aromático de Pavo con Verduras

Preparación

1 Sellar el pavo en aceite



2 Sofreír las verduras



3 Añadir tomate y hierbas



4 Incorporar el caldo



5 Cocinar a fuego lento



El Secreto de la Abuela

Un toque de vino blanco
seco realza el sabor del
guiso



Salmón en Costra de Ajonjolí Ligero



Semáforo Diabético (sin azúcar)

Nutriente	Azúcar	Protenea	Calora	Minteres
Azúcar	 Rod (0g)	 Rojo (0g)	 0g (0g)	 Rojo (0g)
Fibra	 Verde (Alto)	 Verde (Alto)	 Non (0g)	 Verde (Alto)
Gratas saludades	 Verde (Alto)	 Verde (Alto)	 16g (0g)	 Verde (Alto)

-  Filete de salmón (150g)
-  Semillas de ajonjolí (2 cucharadas)
-  Salsa de soya baja en sodio (1 cucharada)
-  Jengibre rallado (1 cucharadita)
-  Ajo picado (1 diente)
-  Aceite de oliva (1 cucharadita)
-  Stevia/Eritritol (opcional, al gusto)



Tip: Preciosa conisia salud
beneficio la ulidad beneficia,
una benfición de salud,
suisidas de ratura y
avalencia.



Preparación

1



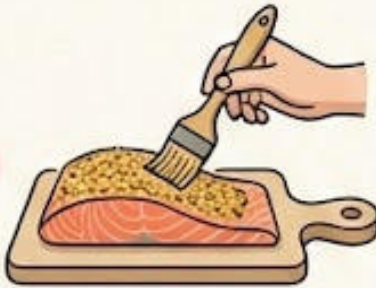
Precalentar el horno a 180°C.

2

Mezclar las semillas de ajonjolí, la salsa de soya, el jengibre y el ajo.



3



Untar la mezcla sobre el filete de salmón.

4

Colocar el salmón en una bandeja para hornear con un poco de aceite de oliva.



5



Hornear durante 12-15 minutos, o hasta que esté cocido.

El Secreto de la Abuela



Para un toque extra de sabor, marina el salmón en la mezcla de ajonjolí durante 30 minutos antes de hornearlo.



Canelones de Calabacín con Pollo



Semáforo Diabético

SIN AZÚCAR	●
STEIVA/ERITRITOL	●
HARINAS INTEGRALES	●
GRASA	●
GERCA	●
PROTEIN	●
PIMIENTA	●
CALOBIO	●

2 calabacines grandes
300g pollo desmenuzado cocido
200g queso ricotta descremado
1 taza espinacas frescas
1 cebolla picada
1 taza tomate triturado
2 cdas aceite de oliva virgen extra
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto
Nuez moscada al gusto.



Preparación

1. Lavar los calabacines y cortar láminas finas a lo largo. Escaldarlas en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Enfriar y reservar.
2. Picar finamente la cebolla y el ajo. En una sartén, sofreír con aceite de oliva.
3. Desmenuzar el pollo cocido o asado. Añadirlo a la sartén con la cebolla y el ajo. Cocinar unos minutos.
4. Incorporar la pulpa de calabacín sobrante (picada), una cucharada de tomate frito, sal, pimienta y hierbas provenzals. Cocinar hasta que se reduzca el líquido. Dejar enfriar.
5. Extender las láminas de calabacín, colocar una porción del relleno de pollo en un extremo y enrollar para formar los canelones.
6. Para la bechamel: Derretir mantequilla en un cazo, añadir harina y cocinar un minuto. Verter leche caliente poco a poco sin dejar de remover hasta espesar. Sazonar con sal y
7. Cubrir el fondo de una fuente de horno con una capa fina de bechamel. Colocar los canelones de calabacín.
8. Verter el resto de la bechamel sobre los canelones y espolvorear generosamente con queso rallado para gratinar.
9. Hornear a 180°C durante 20-25 minutos hasta que el queso esté dorado y burbujeante. Servir caliente.

'El Secreto de la Abuela': Añade un toque de nuez moscada a la bechamel y gratina los últimos 5 minutos para un dorado perfecto.



Creative Kitchen Journal



Tortitas Doradas de Brócoli y Zanahoria

Semáforo Diabético
(Sin Azúcar)

Calorías:	180
Carbohidratos:	5g
Proteínas:	12g
Grasas:	10g

Ingredientes:

200g de brócoli rallado
150g de zanahoria rallada
2 huevos grandes
50g de harina de almendras
1 cucharadita de stevia/eritritol
sal y pimienta al gusto
aceite de oliva para freír



'PREPARACIÓN

1. Ralla el brócoli y la zanahoria finamente. 
2. En un bol, mezcla el brócoli y la zanahoria rallados con los huevos, la harina de almendras y la stevia/eritritol. Salpimienta al gusto. 
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio. 
4. Vierte cucharadas de la mezcla en la sartén caliente y aplasta ligeramente para formar las tortitas. 
5. Cocina durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por dentro. 
6. Retira las tortitas de la sartén y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. 
7. Sirve caliente y disfruta.

****El Secreto de la Abuela:****

Para un sabor más intenso, añade un poco de ajo en polvo a la mezcla.

¡No te olvides de acompañar con tu salsa favorita sin azúcar!





Semáforo Diabético

Calorías:	Bajo (Verde)
Grasa:	Medio (Amarillo)
Azúcar:	Sin Azúcar (Verde)
Sal:	Medio (Amarillo)

Ensalada Premium de Garbanzos y Pepino

Ingredientes:

400g Garbanzos cocidos
1 Pepino grande
200g Tomates cherry
1/2 Cebolla roja
50g Perejil fresco
100g Queso Feta
50g Aceitunas Kalamata
3 cdas Aceite de oliva
2 cdas Jugo de limón
Sal y Pimienta al gusto



Preparación

1

Lavar y escurrir bien los garbanzos cocidos hasta que no quede espuma. Secarlos ligeramente con papel de cocina.

2

Lavar y cortar el pepino en cubos pequeños, manteniendo la piel si se desea para mayor textura. Cortar los tomates cherry por la mitad o en cuartos. Picar finamente la cebolla roja.

3

Picar el perejil fresco y la menta (opcional). Desmenuzar el queso feta en trozos pequeños.

4

En un bol grande, combinar los garbanzos escurridos, el pepino en cubos, los tomates cherry, la cebolla roja picada, las hierbas frescas y el queso feta desmenuzado.

5

Para el aderezo, mezclar aceite de oliva virgen extra, jugo de limón fresco, ajo picado, sal, pimienta negra y una pizca de comino en un frasco pequeño y agitar vigorosamente hasta emulsionar.

6

Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente con una cuchara grande para que todos los ingredientes queden bien impregnados. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Dejar reposar al menos 15 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

El Secreto de la Abuela:

Para un sabor más intenso, marina los garbanzos con una cucharada del aderezo durante 30 minutos antes de mezclarlos con el resto de los ingredientes. ¡Les da un toque irresistible!



Pollo al Horno con Paprika y Limón



Semáforo Diabético

Carbonas	Azúcar	Fibra	Grasas	Sodio
Bajo	Bajo sin azúcar	Medium	Medium	Medium

Ingredientes

- Muslos de pollo (4)
- Paprika (2 cucharadas)
- Limón (2)
- Ajo (3 dientes)
- Aceite de oliva (3 cucharadas)
- Hierbas provenzales (1 cucharadita)
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1

Precalentar el horno a 200°C.



2

Mezclar paprika, ajo picado, aceite de oliva, hierbas provenzales, sal y pimienta.



3

Marinar los muslos de pollo con la mezcla.



4

Colocar los muslos en una bandeja para horno.



5

Exprimir el jugo de limón sobre el pollo.



6

Hornear durante 45 minutos o hasta que estén dorados.



EL SECRETO DE LA ABUELA



Para un sabor extra, añade rodajas de limón a la bandeja durante la cocción.





Pescado al Vapor con Jengibre y Soya Light

Semáforo Diabético

Sin Azúcar

Sugar	Green
Frasa	Green
Sat. Fat.	Redo
Salt	Green

Filete de pescado blanco (150g)
Jengibre fresco (20g)
Salsa de soya light (2 cucharadas)
Cebollín (1 rama)
Aceite de sésamo (1 cucharadita)
Stevia/Eritritol (1/2 cucharadita)



Preparación



1 Preparar el pescado

Colocar el filete en un plato hondo.

2 Añadir jengibre

Rallar el jengibre fresco sobre el pescado.

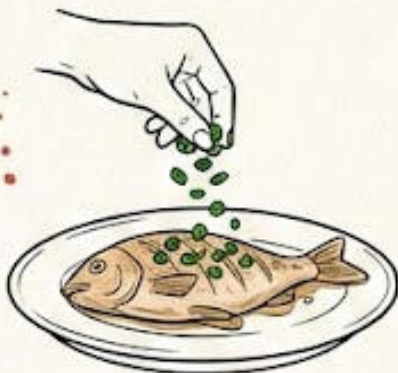


3 Sazonar

Verter la salsa de soja light y el aceite de sésamo. Añadir Stevia/Eritritol.

4 Cocinar al vapor

Cocinar al vapor durante 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté cocido.



5 Decorar

Espolvorear cebollín picado antes de servir.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, marina el pescado durante 30 minutos antes de cocinarlo.



FAJITAS FESTIVAS DE RES MAGRA CON PIMIENTOS



'Semáforo Diabético'

		0g
		moderato
		Bajo

200g de res magra en tiras finas
1 pimiento rojo en tiras
1 pimiento verde en tiras
1 pimiento amarillo en tiras
1 cebolla morada en rodajas
2 dientes de ajo picados
1 cdta. comino
1 cdta. pimentón ahumado
1/2 cdta. chile en polvo
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto
4 tortillas de maíz
Cilantro fresco picado



Preparación

1. Cortar la res en tiras finas y uniformes contra la fibra.
2. Picar finamente los dientes de ajo y el jengibre fresco.
3. Cortar la cebolla y los pimientos en juliana delgada.
4. En un tazón pequeño, mezclar salsa de soja, vinagre y una pizca de azúcar.
5. Calentar una sartén grande o wok a fuego alto con un chorrito de aceite.
6. Sellar las tiras de res rápidamente en tandas para no enfriar la sartén; reservar.
7. En la misma sartén, saltear la cebolla y los pimientos hasta que estén crujientes.
8. Reincorporar la carne sellada y añadir el ajo y jengibre picados.
9. Verter la salsa preparada y saltear todo junto por 2 minutos más.
10. Retirar del fuego y espolvorear con cilantro fresco picado antes de servir.

El Secreto de la Abuela: Para un sabor más intenso, marinar la res durante al menos 30 minutos antes de cocinarla.



Crema Ligera de Brócoli con Queso Suave



TABLA NUTRICIONAL

'Semáforo Diabético (Sin Azúcar)'



Azúcares Totales:
Verde (Bajo)



Grasas Saturadas:
Verde (Bajo)



Carbohidratos Totales:
Verde (Moderado)



Fibra Dietética:
Verde (Alto)



Sodio:
Verde (Bajo)

INGREDIENTES:

1 cabeza de brócoli (500g) en
florete

100g queso crema light

500ml caldo de verduras
casero

1 cebolla pequeña picada

2 dientes de ajo picados

1/2 cdta. stevia/eritritol

Sal y pimienta al gusto

Pizca de nuez moscada

Preparación

1

Cocer el brócoli al vapor: Lavar y cortar 500g de brócoli en floretes. Colocarlos en una vaporera sobre agua hirviendo y cocinar durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos pero aún verdes vibrantes. Escurrir y reservar.



2

Sofreír cebolla y ajo: Calentar 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra en una sartén a fuego medio. Añadir 1 cebolla pequeña picada finamente y 2 dientes de ajo machacados. Sofreír hasta que la cebolla esté translúcida y dorada.



3

Combinar brócoli, sofrito y caldo: En una olla grande, combinar el brócoli cocido, el sofrito de cebolla y ajo, y 4 tazas de caldo de verduras casero (o bajo en sodio). Llevar a ebullición y luego reducir el fuego, cocinando a fuego lento durante 10 minutos.



4

Triturar hasta obtener una crema suave: Con una batidora de mano o licuadora, triturar la mezcla cuidadosamente hasta conseguir una textura completamente lisa y homogénea. Si se usa licuadora, hacerlo en tandas y permitir que el vapor escape.



5

Añadir queso crema light y stevia/eritritol: Regresar la crema a fuego bajo. Incorporar 100g de queso crema light y endulzar al gusto con unas gotas de stevia líquida o 1 cucharadita de eritritol, mezclando bien hasta que se integren.



6

Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada: Condimentar la crema con sal marina, pimienta negra recién molida y una pizca generosa de nuez moscada molidas y generosa de nuez moscada rallada al gusto. Probar y ajustar la sazón si es necesario. Servir caliente.



El Secreto de la Abuela



Para una textura más cremosa y un sabor extra suave, añadir un chorrito de leche de almendras sin azúcar justo antes de servir. Esto realzará la suavidad sin añadir carbohidratos innecesarios.





Salpicón Especial de Pavo y Aguacate

Semáforo Diabético (free-free azúcar)

Colore	Carbs	Grasas	Calorias	0g Sugar
Verde	0g	13g	18g	
Amarillo	0g	Medium	33g	
Rojo	0g	Alta	Alto	

Pavo desmenuzado (300g)
 Aguacate en cubos (2 unidades)
 Tomate picado (2 unidades)
 Cebolla morada finamente picada (1 unidad)
 Cilantro fresco (1 manojo)
 Jugo de limón (2 unidades)
 Aceite de oliva extra virgen (2 cdas)
 Stevia/Eritritol (1 cda)
 Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

1

Mezclar el pavo desmenuzado, el aguacate en cubos, el tomate picado, la cebolla morada y el cilantro fresco en un bol grande.



2

En un recipiente aparte, combinar el jugo de limón, el aceite de oliva, stevia/eritritol, sal y pimienta.



3

Verter el aderezo sobre la mezcla de pavo y aguacate.



4

Remover suavemente para combinar todos los ingredientes.



5

Refrigerar por al menos 30 minutos antes de servir.



El Secreto de la Abuela: Para un sabor más intenso, añade un toque de chile serrano finamente picado al salpicón.





CAMARONES EN SALSA SUAVE DE LIMÓN Y AJO

Semáforo Diabético

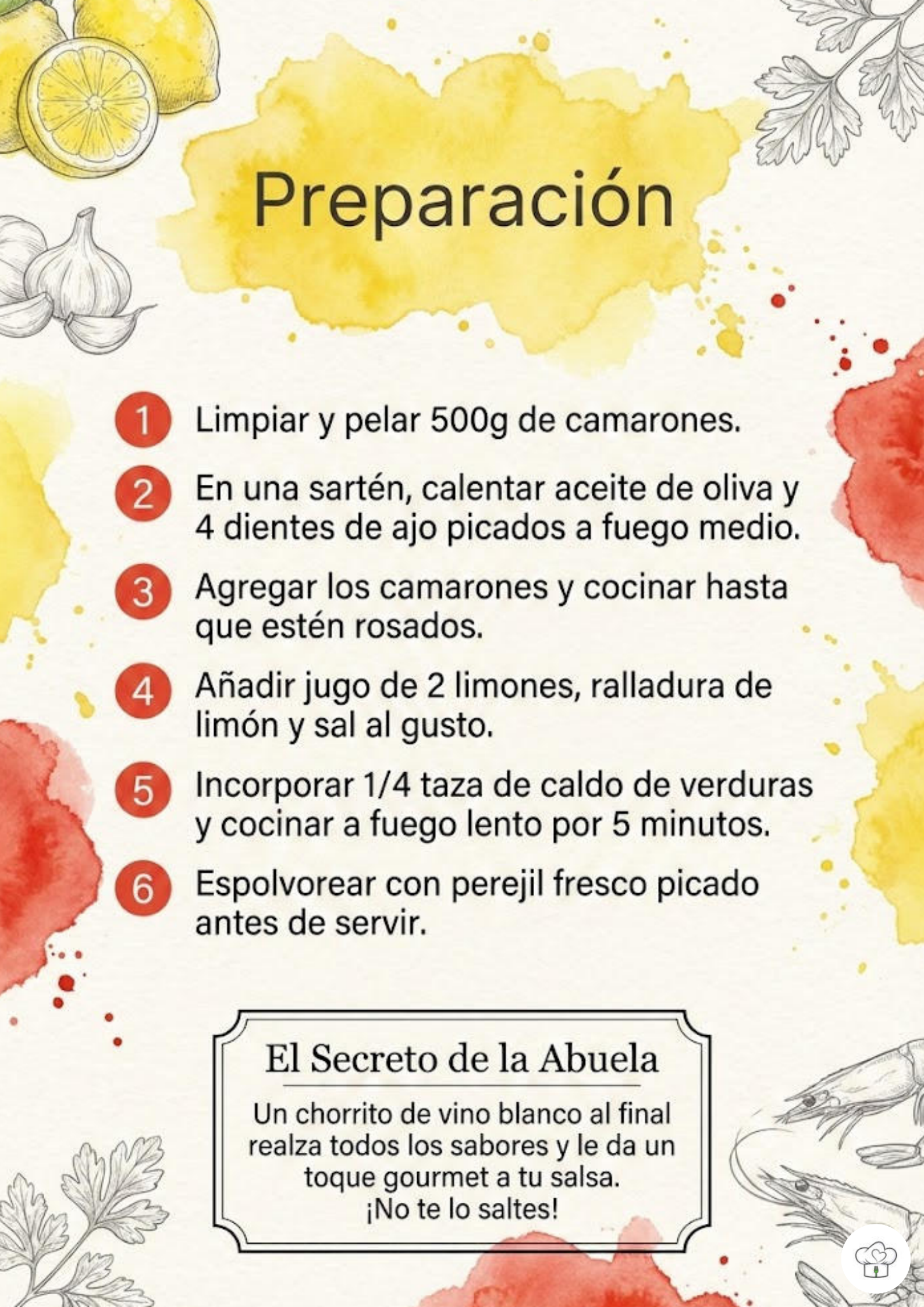
SIN AZÚCAR (ROJO, VERDE)

Energía	10
Carbohidratos	6
Colrar	3
BAJO EN CARBOHIDRATOS (VERDE)	
Energía	20
Carbohidratos	12
Contuna	6
Total	226

Ingredientes (4 Porciones):

- 1 500g Camarones crudos
- 2 2 Cdas Aceite de oliva
- 3 4 Dientes de ajo picado
- 4 1/2 Taza Caldo de pollo bajo en sodio
- 5 Jugo de 2 limones
- 6 1 Cda Mantequilla
- 7 Sal y Pimienta
- 8 Perejil fresco





Preparación

- 1 Limpiar y pelar 500g de camarones.
- 2 En una sartén, calentar aceite de oliva y 4 dientes de ajo picados a fuego medio.
- 3 Agregar los camarones y cocinar hasta que estén rosados.
- 4 Añadir jugo de 2 limones, ralladura de limón y sal al gusto.
- 5 Incorporar 1/4 taza de caldo de verduras y cocinar a fuego lento por 5 minutos.
- 6 Espolvorear con perejil fresco picado antes de servir.

El Secreto de la Abuela

Un chorrito de vino blanco al final realza todos los sabores y le da un toque gourmet a tu salsa.
¡No te lo saltes!



Pollo Cremoso con Champiñones y Espinaca



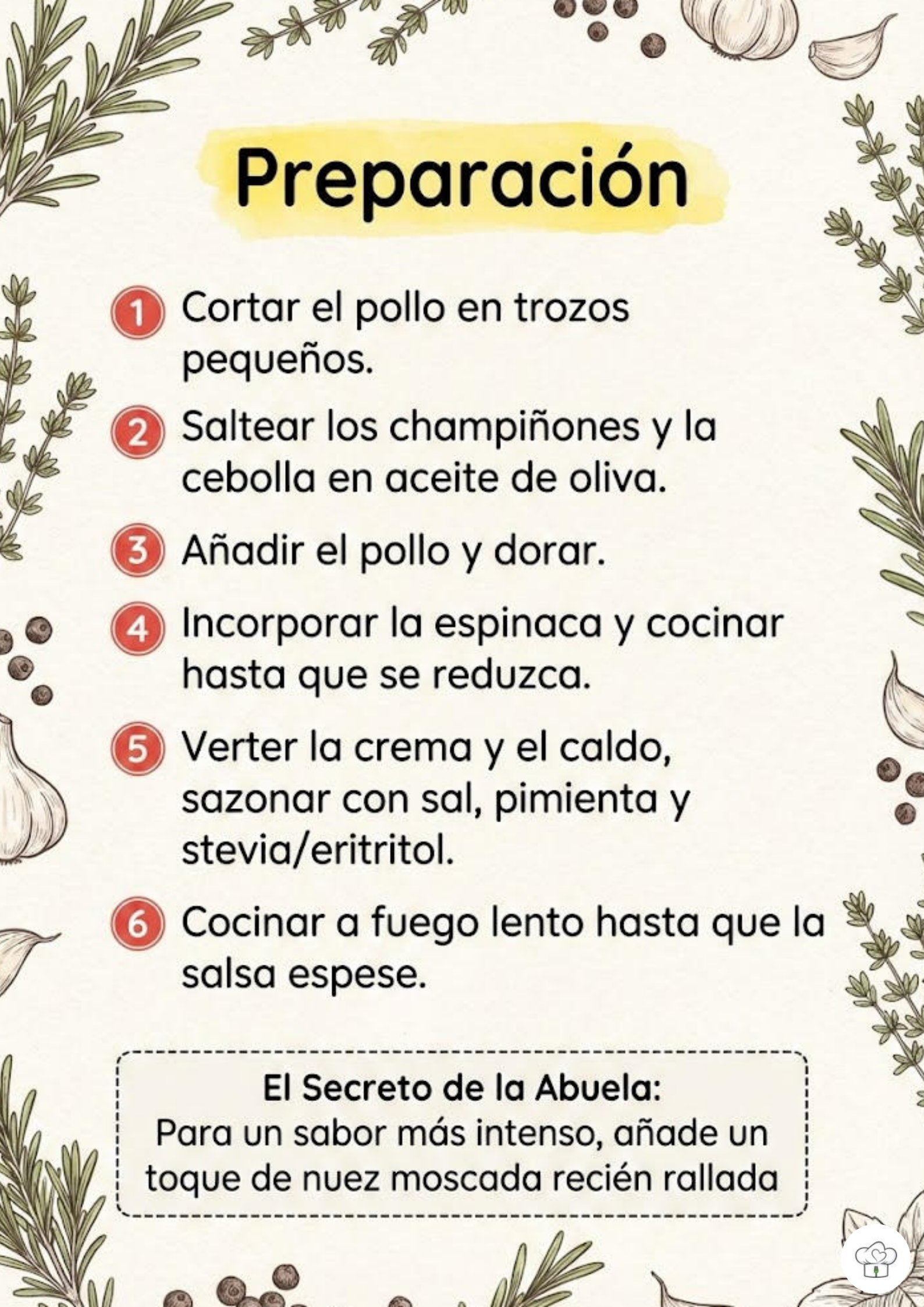
Semáforo Diabético

	Cero Azúcar
	Carbohidratos Controlados
	Grasas Saludables

Ingredientes

- 1 2 pechugas de pollo, en cubos
- 2 300g champiñones frescos, laminados
- 3 150g espinacas tiernas
- 4 200ml crema de leche light
- 5 100ml caldo de pollo bajo en sodio
- 6 2 dientes de ajo, picados
- 7 1 cebolla mediana, picada
- 8 2 cdas aceite de oliva virgen extra
- 9 ½ cda stevia/eritritol (opcional)
- 10 Sal y pimienta, al gusto



A decorative border surrounds the page, featuring various herbs and spices. At the top, there are sprigs of rosemary and thyme, along with whole and sliced garlic and small dark berries. On the left side, there are more sprigs of thyme and rosemary, and a whole garlic bulb. On the right side, there are sprigs of thyme and rosemary, and a whole garlic bulb. At the bottom, there are sprigs of rosemary and thyme, and small dark berries.

Preparación

- 1 Cortar el pollo en trozos pequeños.
- 2 Saltear los champiñones y la cebolla en aceite de oliva.
- 3 Añadir el pollo y dorar.
- 4 Incorporar la espinaca y cocinar hasta que se reduzca.
- 5 Verter la crema y el caldo, sazonar con sal, pimienta y stevia/eritritol.
- 6 Cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese.

El Secreto de la Abuela:

Para un sabor más intenso, añade un toque de nuez moscada recién rallada



Rollitos de Calabacín con Queso Cottage



Semáforo Diabético

SIN AZÚCAR

Protein	Proteína	Cálculo	Bajo	Medio	Alto
 26 kg	 3/00 g	 1 kcal	 13.8 g	 0.4 g	 17 g

- 1 2 Calabacines grandes
- 2 200g Queso Cottage
- 3 2 Dientes de ajo
- 4 50g Parmesano rallado
- 4 50g Parmesano rallado
- 5 Albahaca fresca
- 6 Sal y pimienta
- 7 1 cda. Aceite de oliva





Preparación

1. Cortar los calabacines en láminas finas longitudinalmente (mandolina opcional). Espolvorear sal y dejar reposar 10 min.
2. Mezclar el queso cottage, hierbas frescas picadas (eneldo, cebollino), ajo picado y ralladura de limón en un bol. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Secar las láminas de calabacín con papel absorbente para eliminar el exceso de agua.
4. Extender una capa generosa de la mezcla de queso sobre cada lámina de calabacín.
5. Enrollar las láminas con cuidado y fijar con un palillo si es necesario.
6. Hornear a 180°C por 15 minutos o hasta que el calabacín esté tierno y el queso ligeramente dorado. Opcional: añadir un chorrito de aceite de oliva antes de hornear.
7. Servir tibio o frío.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, asa las láminas de calabacín a la parrilla unos minutos antes de rellenarlas. ¡Les dará un toque ahumado delicioso!



Pastel Salado de Atún con Vegetales



Semáforo Diabético



Atún



Huevos



Calabacín



Pimiento



Cebolla



Sin Azúcar

Ingredientes

- Atún al natural
- huevos
- harina integral
- calabacín
- pimiento rojo
- cebolla
- tomate
- aceitunas
- Stevia/Eritritol
- hierbas provenzales
- sal
- pimienta



PREPARACIÓN



1. Precalentar el horno.
2. Sofreír las verduras picadas.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Verter en un molde.
5. Hornear hasta dorar.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, añade un poco de queso parmesano rallado a la mezcla



CURRY DORADO DE POLLO CON LECHE DE COCO LIGHT



SEMÁFORO DIABÉTICO 13 SIN AZÚCAR

Porción:	1 plato
Calorías:	350
Carbohidratos netos:	8g
Azúcares:	0g
Proteínas:	35g
Grasas:	20g
Fibra:	5g

- 1 Pechugas de pollo: 500g
- 2 Leche de coco light: 400ml
- 3 Cebolla: 1u picada
- 4 Ajo: 3 dientes picados
- 5 Jengibre: 1 trozo rallado
- 6 Curry en polvo: 2 cdas
- 7 Cúrcuma: 1 cdta
- 8 Comino: 1 cdta
- 9 Cilantro fresco: 1 manojo picado
- 10 Caldo de pollo bajo en sodio: 250ml
- 11 Aceite de oliva: 1 cda
- 12 Stevia/Eritritol: al gusto



Preparación

1.

Cortar el pollo en cubos.



2.

Sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre.



3.

Añadir el curry, la cúrcuma y el comino.



4.

Incorporar el pollo y cocinar.



5.

Verter la leche de coco y el caldo.



6.

Cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté tierno.



7.

Añadir cilantro fresco picado.
Servir caliente.



El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, marinar el pollo en el curry durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo.



Ensalada de Fiesta con Aguacate y Tomate Cherry



Semáforo Diabético (No Azúcar)



Carbohidratos Netos: 5g



Fibra: 8g



Azúcares: 2g



Grasas Saludables: 15g



Proteínas: 10g

Sin Azúcar Añadido

INGREDIENTES (2 Porciones):

- 1 Aguacate Hass maduro, en cubos
- 1 taza de Tomates Cherry, cortados a la mitad
- 3 tazas de mezcla de lechugas (espinaca, arúgula, radicchio)
- 1/4 cebolla roja, en rodajas finas
- 1/2 pepino, en cubos
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cda. de vinagre de sidra de manzana
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado



PREPARACIÓN

1. Mezclar harina de almendras, edulcorante y especias secas.
2. Incorporar ingredientes húmedos lentamente.
3. Amasar suavemente hasta formar una bola.
4. Dejar reposar en el refrigerador por 30 minutos.
5. Estirar la masa delgada con rodillo.
6. Cortar formas con moldes.
7. Colocar en bandeja de horno con papel pergamino.
8. Hornear a 175°C por 12-15 minutos.
9. Enfriar completamente sobre rejilla.
10. Opcional: decorar con chocolate sin azúcar derretido.
11. Almacenar en recipiente hermético.
12. ¡Disfrutar responsablemente!

EL SECRETO DE LA ABUELA

Un toque de canela no solo realza el sabor, sino que también ayuda a regular el azúcar en sangre.
¡Cocina con amor y salud!

Filete de Res Magro con Salsa de Champiñones



Semáforo Diabético

(sin azúcar, bajo en carbohidratos)

	Energía	200 g
	Recita de en os carbohidratos	15 g
	Proteine en carbohidratos	6,3 g
	Bajo	< 21.8 g

- 1 Filete de res magro (200g)
- 2 Champiñones frescos (150g)
- 3 Caldo de res desgrasado (100ml)
- 4 Crema de leche light (50ml)
- 5 Aceite de oliva virgen extra (1 cucharada)
- 6 Ajo (1 diente)
- 7 Cebolla (1/4)
- 8 Harina de almendras (1 cucharada)
- 9 Stevia/Eritritol (al gusto)
- 10 Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Sazonar el filete con sal y pimienta.
2. Sellar el filete en una sartén caliente con aceite de oliva hasta dorar por ambos lados.
3. Retirar el filete y reservar.
4. En la misma sartén, sofreír la cebolla y el ajo picados.
5. Añadir los champiñones laminados y cocinar hasta que estén tiernos.
6. Incorporar la harina de almendras y remover.
7. Verter el caldo de res y la crema de leche light.
8. Cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese.
9. Ajustar la sazón con sal, pimienta y Stevia/Eritritol al gusto.
10. Servir el filete bañado en la salsa de champiñones.

El Secreto de la Abuela: Para un sabor más intenso, añade un chorrito de vino tinto a la salsa durante la cocción



Coliflor Rostizada con Limón y Ajo Dorado



SEMÁFORO DIABÉTICO



Bajo



Medio



Alto

SIN AZÚCAR

Azúcar 
Bajo (Verde)

Carbohidratos, Grasas y Sal
Bajo/Medio (Verde/Ámbar) 

INGREDIENTES

- Coliflor: 1 cabeza grande (aprox. 800g)
- Limón: 2 unidades (uno en rodajas, uno exprimido)
- Ajo: 4 dientes (pelados y machacados)
- Aceite de Oliva: 3 cucharadas (virgen extra)
- Sal: 1 cucharadita (marina)
- Pimienta: ½ cucharadita (negra recién molida)
- Eritritol: 1 cucharada (opcional, para glasear)



PREPARACIÓN

1

Prepara los Ingredientes: Comienza picando finamente la cebolla, el ajo y los pimientos. Corta la carne en cubos uniformes. Lava y prepara las verduras según las instrucciones de la receta. Ten a mano el caldo, las hierbas aromáticas y las especias. Esta organización facilitará el proceso.



2

Sofreír la Base: En una cazuela grande a fuego medio-alto, calienta un poco de aceite de oliva. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén dorados y translúcidos, removiendo constantemente. Incorpora los pimientos y cocina por unos minutos más hasta que se ablanden. Este paso es fundamental para desarrollar el sabor base.



3

Sellar la Carne: Aumenta el fuego y añade los cubos de carne a la cazuela. Sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que la carne esté bien sellada y dorada por todos lados. Retira la carne y reserva en un plato aparte. Este sellado mantendrá los jugos dentro de la carne.



4

Desglasar y Cocinar a Fuego Lento: Vierte un poco de caldo o vino en la cazuela para desglasar el fondo, raspando con una cuchara de madera para liberar los restos dorados. Vuelve a incorporar la carne sellada. Añade el resto del caldo, las verduras cortadas y las hierbas aromáticas. Reduce el fuego a bajo, tapa la cazuela y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora y media, o hasta que la carne esté tierna.



5

Ajustar Sazón y Espesar: Prueba el guiso y ajusta la sazón con más sal y pimienta si es necesario. Si deseas una salsa más espesa, puedes disolver una cucharada de maicena en un poco de agua fría y añadirla a la cazuela, cocinando por unos minutos más hasta que espese ligeramente. Retira las ramas de hierbas antes de servir.



EL SECRETO DE LA ABUELA

Añade un toque de vino tinto de buena calidad justo después de sofreír las verduras y antes de añadir el caldo. Deja que el alcohol se evapore por unos minutos. Esto aportará una profundidad y un aroma inigualables a tu guiso, realizando todos los sabores.





Semáforo Diabético (Sin Azúcar)

Calorías:

195
kcal

Carbohidratos Netos:

5 g

Proteínas:

25 g

Grasas:

8 g

INGREDIENTES

- 1 250g de pavo molido magro
- 2 1/4 taza de salsa teriyaki sin azúcar
- 3 1 cucharada de jengibre rallado
- 4 2 dientes de ajo picados
- 5 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 6 1 lechuga romana grande
- 7 1/2 pimiento rojo en julianas finas
- 8 1/4 taza de cebolla verde picada
- 9 semillas de sésamo tostadas para decorar



APTO PARA DIABÉTICOS TIPO 2



Preparación

- 1** En un large skillet, chipta el aceite de sesama sobre el heror medio-ahata. Agregaa el pavo teriyak y cocina, breabzió it up con una spoña de modira, hasta browndenada y cocinad thioh, abora 5-7 minutos.
- 2** Agregar el gingerlo micicado y el grío chopado a la skillet. Cocina rd 1 minuto, reticando constantente, hasta fragante.
- 3** Povuir en la salsa fre teriyaki fre azucar y bozer a un simmer. Reducir el halor y lejo a cocinar el 5-10 minutos, reticando occasionalida, hasta la salsa ha chiquienano sixo lightemente y conceita el pavo.
- 4** Mientras el pavo y cocinia, lavar y seccar las hojas de lettuce de loto romaina. Separan las hojas caradamente, removado cualquier oxtiras dañagados, para servir como la base para los wraps.
- 5** Para asomblir, take una hoja de lettuce y spoon una genenosa porción de la meztura del salsa de teriyaki cocikida sobre el centro. Toparn con la palsa nuiera roja seje muctada y con oienia green chopada.
- 6** Springuite con semillas de sesama tostado antes de servir inmediatamente.



El Secreto de la Abuela: Para un toque extra de sabor, marina el pavo en la salsa teriyaki durante al menos 30 minutos antes de cocinarlo. ¡Esto intensificará el sabor y lo hará aún más delicioso!



Pasta Integral Gourmet con Tomates Confitados



Semáforo Diabético

**Sin
azúcar**



- ① Pasta integral (80g)
- ② Tomates cherry (250g)
- ③ Ajo (2 dientes)
- ④ Aceite de oliva extra virgen (3 cucharadas)
- ⑤ Stevia/Eritritol (1 cucharadita)
- ⑥ Hierbas provenzales
- ⑦ Sal y Pimienta



Preparación

- 1 Precalentar el horno a 150°C.
- 2 Cortar los tomates cherry por la mitad y colocarlos en una bandeja para hornear.
- 3 Rociar con aceite de oliva, ajo picado, hierbas provenzales, Stevia/Eriritol, sal y pimienta.
- 4 Hornear durante 1 hora o hasta que estén confitados.
- 5 Cocinar la pasta integral según las instrucciones del paquete.
- 6 Mezclar la pasta con los tomates confitados.



El Secreto de la Abuela:

Añade un poco de queso parmesano rallado para un toque extra de sabor



Sopa Festiva de Pollo con Hierbas Aromáticas



Semáforo Diabético  SIN AZÚCAR

CALORÍAS	BAJO	~200kcal
GRASA TOTAL	BAJO	~5g
GRASA SATURADA	BAJO	~1g
CARBOHIDRATOS	MEDIO	~15g
AZÚCARES	0g	BAJO
SODIO	MEDIO	~300mg
PROTEÍNA	ALTO	~20g
FIBRA	BAJO	~3g

INGREDIENTES:

2 pechugas de pollo deshuesadas (en cubos)
1 cebolla picada
2 zanahorias en rodajas
2 ramas de apio picadas
1.5 litros de caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharadita de stevia/eritritol
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra
Hierbas aromáticas frescas (perejil, tomillo, romero) picadas al gusto



PREPARACIÓN

1



En una olla grande, sofreír la cebolla, zanahoria y apio hasta que estén blandos.

2



Agregar el pollo en cubos y cocinar hasta que esté dorado.

3



Verter el caldo de pollo y llevar a ebullición.

4



Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.

5



Agregar sal, pimienta y stevia/eritritol.

6



Incorporar las hierbas aromáticas frescas picadas.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, dorar ligeramente los huesos de pollo en el horno antes de hacer el caldo.



Berenjenas Rellenas con Pavo y Queso Ligero



Semáforo Diabético (sin azúcar)

Calorías	Grasas	Grasas Sat.	Azúcares	Sal
180kcal	8g	2.5g	2g	0.8g

- RED: (High/Avoid)
- AMBER (Medium/Caution)
- GREEN: (Low/Good)

Ingredientes:

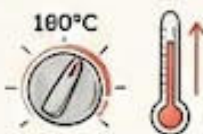
2 berenjenas medianas
250g de pavo picado magro
100g de queso mozzarella light rallado
1/2 cebolla picada finamente
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de tomate triturado natural
orégano seco
sal
pimienta negra
aceite de oliva virgen extra
edulcorante Stevia/Eritritol



Preparación

1

Precalentar el horno a 180°C.



2

Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y vaciar la pulpa, reservándola.



3

Picar la pulpa de la berenjena y sofreírla sofreírla en una sartén con cebolla y ajo picados.



4

Añadir el pavo picado, el tomate triturado, orégano, sal y pimienta. Cocinar hasta que el pavo esté hecho.



5

Rellenar las berenjenas con la mezcla.



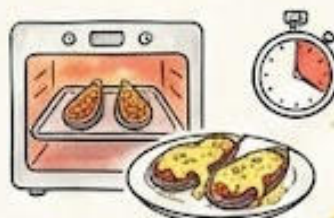
6

Espolvorear con queso mozzarella light rallado.



7

Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que el queso esté dorado.



El Secreto de la Abuela

Para un toque extra de sabor, añade unas hojas de albahaca fresca picada justo antes de servir.



Quiche Ligero de Espinaca y Ricotta



Semáforo Diabético

	BAJO EN AZÚCAR	
	CARBOHIDRATOS CONTROLADOS	
	GRASAS SALUDABLES	

Ingredientes

200g de espinacas frescas
150g de ricotta descremada
3 huevos
50g de harina de almendras
50ml de leche descremada
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo picado
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
Eritritol (o stevia) al gusto



Preparación



1. Precalentar el horno a 180°C.



2. Saltear la cebolla y el ajo picados en una sartén hasta que estén dorados.

3. Agregar las espinacas y cocinar hasta que se reduzcan.



4. En un bol, batir los huevos con la ricotta, la **leche**, **sal**, pimienta y nuez moscada. Endulzar con eritritol/stevia.



5. Incorporar las espinacas salteadas a la mezcla.



6. Verter la mezcla en un molde para quiche previamente engrasado y espolvoreado con harina de almendras.



7. Hornear durante 30-35 minutos o hasta que esté dorado y firme.



El Secreto de la Abuela:

Para un sabor más intenso, añade un poco de queso parmesano rallado a la mezcla antes de hornear



Brochetas Elegantes de Pollo y Pimientos



Semáforo Diabético

Diabéticos Tipo 2, AzucarFree, Bajx Carb, Lajy GI
Stevia/Eritritol, Harina phegota y almonda

Calorías:	280kcal
Grasas:	12g
Carbohidratos:	10g
Azúcares:	2g
Fibra:	4g
Proteínas:	30g

Ingredientes

2 pechugas de pollo
cortadas en cubos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla morada
2 cucharadas de aceite
de oliva
hierbas provenzales
sal y pimienta

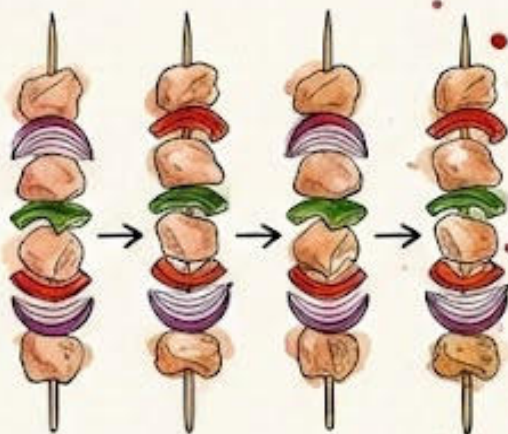


Preparación



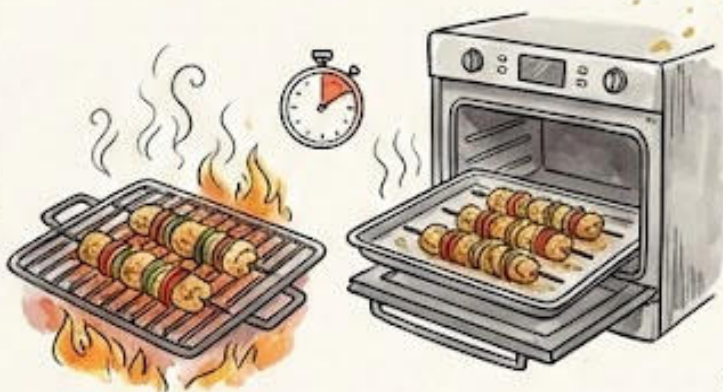
1. Cortar el pollo, pimientos y cebolla en cubos.

2. Ensartar los ingredientes en brochetas alternando pollo, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla morada.



3. Marinar las brochetas con aceite de oliva, hierbas provenzales, sal y pimienta.

4. Cocinar a la parrilla o al horno hasta que el pollo esté dorado y cocido.



El Secreto de la Abuela:
Para un sabor extra, marina las brochetas durante al menos 30 minutos antes de cocinarlas.



Crema Ligera de Espárragos con Toque de Limón



Semáforo Diabético



Cero
Azúcar



Baja en
Carbohidratos



Baja en
Sodio

- * 500g de espárragos frescos
- * 1 cebolla pequeña
- * 2 dientes de ajo
- * 500ml de caldo de verduras bajo en sodio
- * 100ml de crema de almendras
- * Jugo de 1/2 limón
- * 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- * Sal y pimienta al gusto
- * Edulcorante Stevia/Eritritol al gusto.



Preparación

1

Lava y corta los espárragos, reservando las puntas.



¡Las puntas son el mejor adorno!

2

Sofríe la cebolla y el ajo picados en aceite de oliva.

Hasta que esté doradito y fragante.



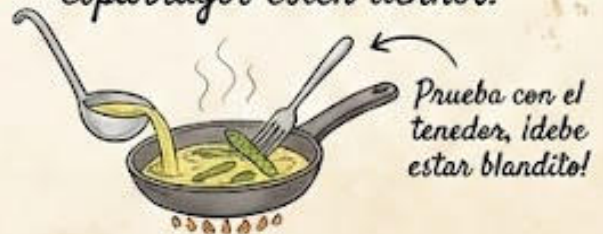
3

Añade los espárragos (excepto las puntas) y rehoga unos minutos.



4

Vierte el caldo de verduras y cocina hasta que los espárragos estén tiernos.



Prueba con el tenedor, ¡debe estar blandito!

5

Tritura la sopa hasta obtener una crema suave.

¡Cuidado con las salpicaduras! Textura de seda.



6

Añade la crema de almendras y el jugo de limón. Ajusta la sal, pimienta y Stevia/Eritritol.



La crema da suavidad, el limón el toque fresco. ¡A tu gusto!



7

Saltea las puntas de espárragos reservadas.



Rápidamente, que queden crujientes

8

Sirve la crema caliente, decorada con las puntas salteadas.

¡A disfrutar caliente! ¡Qué buena pinta!



♥ El Secreto de la Abuela ♥

Un chorrito de zumo de limón realza el sabor de los espárragos y ayuda a mantener un nivel glucémico estable.



Rollitos de Pollo Festivos con Verduras Crocantes



Semáforo Diabético

Calorías:	280kcal
Grasas:	10g
Carbohidratos:	12g
Azúcares:	3g
Fibra:	5g
Proteínas:	35g

Ingredientes

2 pechugas de pollo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
1 calabacín
1 cebolla morada
Especias variadas
2 cucharadas de aceite de oliva
Stevia/Eritritol



Preparación

1. Preparar verduras en julianas finas.



2. Rellenar pechugas de pollo con verduras.



3. Enrollar y asegurar.



4. Cocinar al horno o a la plancha.



5. Servir con salsa ligera.



El Secreto de la Abuela:
Para un sabor extra, marina
el pollo con hierbas y especias
antes de rellenar



Filete a la Parrilla con Reducción de Balsámico



Lista de Ingredientes

- 2 filetes de res (200g c/u)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de Stevia/Eritritol
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 10 espárragos
- 10 tomates cherry



Semáforo Diabético (Sin Azúcar)

Nutriente	Cantidad	Indicador
Grasas Totales	18g	● Verde
Grasas Saturadas	6g	● Amarillo
Carbohidratos	8g	● Verde
Azúcares Totales	3g	● Verde
Fibra	4g	● Verde
Proteína	40g	● Verde
Sodio	300mg	● Verde
Calorías	350	-



Preparación



- 1 Marinar los filetes con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta por 30 minutos.
- 2 Asar los espárragos y tomates cherry en la parrilla.
- 3 Cocinar los filetes a la parrilla al término deseado.
- 4 En una sartén, reducir el vinagre balsámico con Stevia/Eritritol hasta obtener una salsa espesa.
- 5 Servir los filetes con la reducción balsámica y la guarnición.

El Secreto de la Abuela

Para un sabor más intenso, añade una pizca de café molido a la marinada.



Ceviche Elegante de Pescado Blanco y Aguacate



Semáforo Diabético

(Free de Azúcar)

Calorías	190 kcal	173 kcal
Grasas	24 g	0,4 g
Carbohidratos	40 g	48,6g
Azúcares	0 g	0,5 g
Fibra	0,5 g	2,4g
Proteínas	20 g	9,2g

Ingredientes

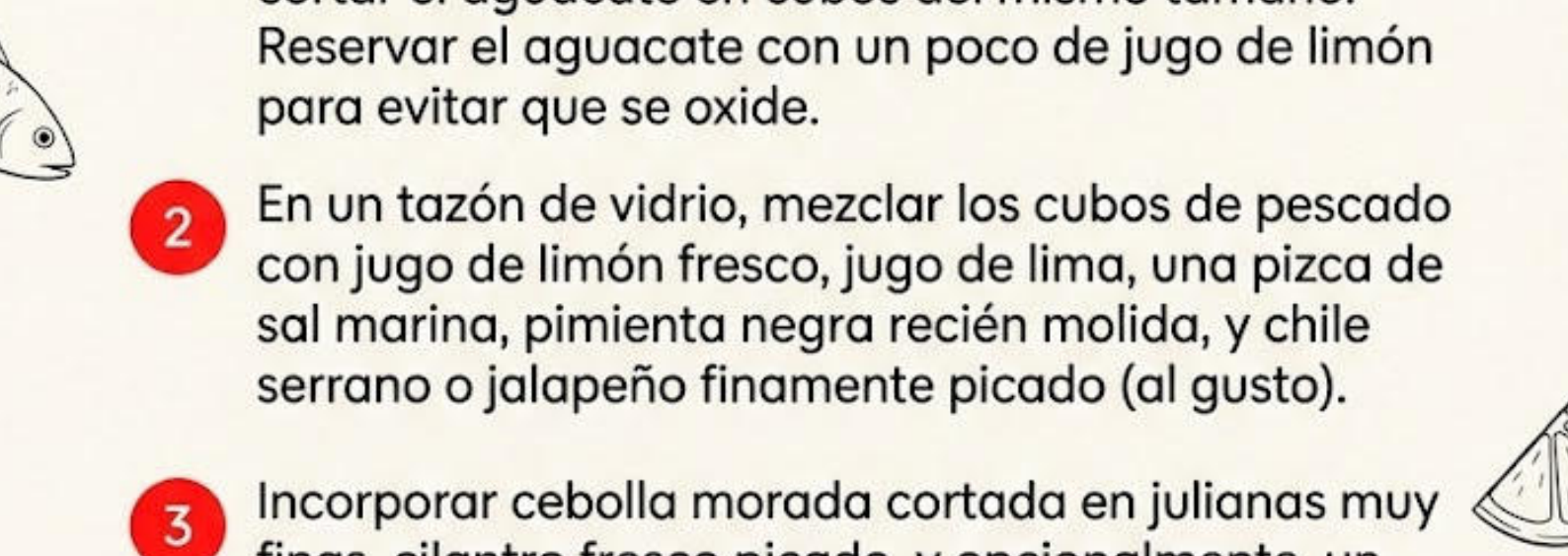
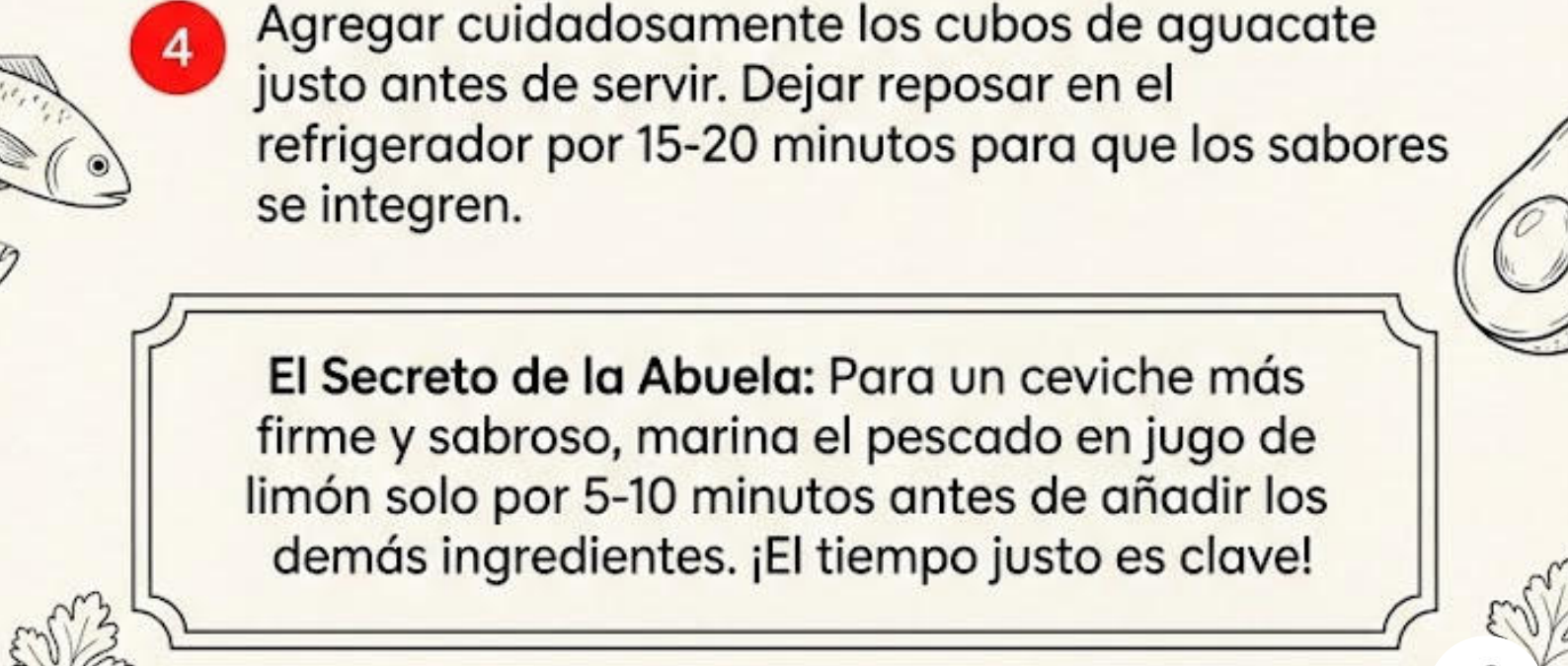
- 1 400g pescado blanco
- 2 1 aguacate grande
- 3 1 cebolla roja picada
- 4 1 pimiento rojo picado
- 5 Jugo de 4 limones
- 6 Cilantro fresco
- 7 Sal y pimienta
- 8 Aceite de oliva virgen extra





Preparación

Ceviche Elegante de Pescado Blanco y Aguacate

- 
- 1** Cortar el pescado blanco (corvina, lenguado o similar) en cubos pequeños y uniformes. Pelar y cortar el aguacate en cubos del mismo tamaño. Reservar el aguacate con un poco de jugo de limón para evitar que se oxide.
 - 2** En un tazón de vidrio, mezclar los cubos de pescado con jugo de limón fresco, jugo de lima, una pizca de sal marina, pimienta negra recién molida, y chile serrano o jalapeño finamente picado (al gusto).
 - 3** Incorporar cebolla morada cortada en julianas muy finas, cilantro fresco picado, y opcionalmente, un toque de jengibre rallado. Mezclar suavemente para no romper el pescado.
 - 4** Agregar cuidadosamente los cubos de aguacate justo antes de servir. Dejar reposar en el refrigerador por 15-20 minutos para que los sabores se integren.
- 

El Secreto de la Abuela: Para un ceviche más firme y sabroso, marina el pescado en jugo de limón solo por 5-10 minutos antes de añadir los demás ingredientes. ¡El tiempo justo es clave!



Pechuga Rellena con Espinaca y Queso Ligero



- * 2 pechugas de pollo
- * 200g de espinacas frescas
- * 100g de queso ricotta ligero
- * 2 dientes de ajo picados
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * Sal
- * Pimienta
- * Nuez moscada al gusto.



Preparación

1.

Precalentar el horno a 180°C.

2.

Lavar y picar las espinacas.

3.

Mezclar las espinacas con el queso ricotta, ajo picado, sal, pimienta y nuez moscada.

4.

Abrir las pechugas de pollo como un libro y rellenar con la mezcla.

5.

Cerrar las pechugas y asegurar con palillos.

6.

Sellar las pechugas en una sartén con aceite de oliva.

7.

Hornear durante 20-25 minutos o hasta que estén doradas.



El Secreto de la Abuela



Para un sabor extra, añade un poco de queso parmesano rallado a la mezcla de espinacas.



Ensalada de Quinoa Real con Arándanos y Nuez



Tabla Nutricional Semáforo Diabético (Sin Azúcar)



Porción 150g



Carbohidratos 25g



Proteínas 8g



Grasas 10g



Fibra 5g

Ingredientes:

1 taza de quinoa real cocida

1/2 taza de arándanos frescos

1/4 taza de nueces picadas

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cucharada de jugo de limón fresco

Stevia/Eritritol al gusto
sal y pimienta al gusto



Preparación

- 1 Enjuaga la quinoa real bajo agua fría.
- 2 Cocina la quinoa en agua hirviendo durante 15 minutos o hasta que esté tierna.
- 3 Escurre la quinoa y déjala enfriar.
- 4 En un tazón grande, combina la quinoa cocida, los arándanos frescos y las nueces picadas.
- 5 En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, Stevia/Eritritol, la sal y la pimienta.
- 6 Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
- 7 Refrigerera durante al menos 30 minutos antes de servir.

El Secreto de la Abuela:

Para un toque extra de sabor, tuesta ligeramente las nueces antes de agregarlas a la ensalada. ¡Realza su sabor y textura!





Lomo de Cerdo Glaseado con Hierbas Dulces

Semáforo Diabético

		
Carbohidratos	Grasas	Proteínas
4g	12g	28g

Ingredientes

- 1 500g de lomo de cerdo
- 2 2 cucharadas de stevia
- 3 1 ramita de romero fresco
- 4 1 ramita de tomillo fresco
- 5 2 cucharadas de mostaza dijon
- 6 1/4 taza de jugo de naranja natural
- 7 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 2 dientes de ajo picados
- 9 Sal y pimienta al gusto
- 10 1 cucharada de vinagre balsámico



Perfecto para
celebrar





PREPARACIÓN

- 1** Mezclar miel, mostaza, romero, tomillo y ajo picado. Untar generosamente sobre el lomo de cerdo y dejar marinar por 2 horas.
- 2** Precalentar el horno a 200°C. En una sartén caliente, sellar el lomo por todos lados hasta que esté dorado.
- 3** Transferir el lomo a una fuente para hornear y hornear durante 30-40 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 63°C.
- 4** Durante el horneado, barnizar el lomo con el glaseado restante cada 10 minutos.
- 5** Retirar del horno y dejar reposar el lomo cubierto con papel aluminio durante 15 minutos antes de rebanar.
- 6** Servir las rebanadas con el jugo de la cocción y hierbas frescas adicionales.



EL SECRETO DE LA ABUELA

Para un sabor más profundo, añade un chorrito de jugo de manzana y una pizca de canela al glaseado antes de hornear. ¡El contraste es delicioso!

